ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «ПРОСТО О ВАЖНОМ»

~ НАТАЛЬЯ РЕМИШ ~

МОЯ ЛОЛА

ЗАПИСКИ
~МАТЬ~
И
~МАЧЕХИ~

МИФ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Перед вами автобиографическая книга Натальи Ремиш, писательницы, продюсера и автора мультиков и книг «Про Миру и Гошу».

Это не просто история об отношениях женщины с дочерью мужа от первого брака, которая стала автору книги родной дочкой. И это больше чем история конкретной семьи, которую кто-то знает по блогу Ремиш. Это сага о сложных семейных отношениях, с любовью и непониманием, ссорами и примирениями, принятием и отторжением. Где есть место настоящему горю и место, чтобы его пережить. Где отдельные ниточки — между мужем и женой, между детьми и их отцом, между кровными и некровными детьми, между мачехой и подростками — спутываются в клубок, в котором можно по-настоящему потерять себя и снова найти, уже в другом качестве.

В этой подкупающе честной истории каждый найдет что-то для себя.

- Наталья Ремиш
  - Информация от издательства
  - От автора
  - Что было до…
  - ЧАСТЬ 1. Из России — за любовью
    - Знакомство
    - Нигина
    - Первая встреча
    - Вторая встреча: римские каникулы
    - Чашки, ложки и ковры
    - «Мой дом — мои правила»
    - Приемный родитель
    - Бородавки, вши и стирка
    - Наша третья дочка Мира
    - Хорошо, что девочки
    - Обманутые ожидания
    - Между заработками и тратами
    - Желания и границы
    - Непосредственность и провокации
    - Сближение
    - Асала, Монстрик, Малыш и Брабуш
    - «Номер два»
    - Мастерство манипуляции
    - Извинения тоже искусство

- Домашние обязанности
- Ответственность и последствия
- Как нам себя называть?
- Чих по-амстердамски

○ ЧАСТЬ 2. Я и моя Лола

-
- Путь к сердцу
- Страхи и тревоги
- Подарок
- Стыд, злость и обида
- Помощница
- Красивая взрослая жизнь
- Таланты и навыки
- Парижа много не бывает
- Я звоню маме!
- Рождественские блинчики
- Красота — это страшная сила
- Кем быть?
- Говорим по-русски
- Независимая женщина

○ ЧАСТЬ 3. Такая разная любовь

-
- Сестры Лола и Мира
- Кто чья мама?
- Мама по крови, мама по закону
- Мире — мир
- Портрет
- Системы воспитания
- Розовые волосы
- Зачем нужны дети?
- Своих ругать легче
- Эгоизм родительства
- Один муж на всех

○ ЧАСТЬ 4. Здесь нас поджидают неприятности

-
- Без меня всем будет лучше
- Секс…
- Наркотики…
- Рок-н-ролл
- Девочки и мальчики
- Травма свидетеля
- Каждый видит по-своему
- Умение слушать
- Разговоры с самой собой

        - Напряжение растет
        - Мотивы и мотивация
        - Жизнь без сахара
        - Расстройство пищевого поведения
        - Бодипозитив против анорексии
        - Неверная интонация
    - Эпилог
    - МИФ Детство
    - Над книгой работали
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13
    - 14
    - 15
    - 16
    - 17
    - 18
    - 19
    - 20
    - 21
    - 22
    - 23
    - 24
    - 25
    - 26
    - 27
    - 28
    - 29

Наталья Ремиш
Моя Лола. Записки мать-и-мачехи

Информация от издательства

Серия «Ремиш о важном»

Публикуется впервые

Ремиш, Наталья
Моя Лола. Записки мать-и-мачехи / Наталья Ремиш; ил. на обложке Е. Гасумян. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. — (Ремиш о важном).
ISBN 978-5-00195-499-6

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

© Ремиш Наталья, текст, 2023
© Гасумян Евдокия, иллюстрация на обложке, 2023
© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

От автора

Я писала эту книгу семь лет. Первые заметки начала делать, когда Лоле было одиннадцать, а закончила в день ее восемнадцатилетия. За эти годы я сильно изменилась как человек, как мама, как писатель. Именно благодаря моим детям я стала тем, кто есть. Я смотрела на них и видела маленькую себя. Я хотела быть для них поддержкой, защитой, ролевой моделью. Но далеко не всегда это удавалось. Слишком много осколков детских травм осталось в сердце — их нужно было вытащить и сначала вылечить себя. Однако когда ты уже мама, найти время на собственное развитие очень непросто. А когда детей несколько, это кажется нереальной сверхзадачей.

Когда я это поняла, мне захотелось поделиться с вами, рассказать о том пути, который я прошла. Надеюсь, что мой опыт кому-то поможет, подскажет правильные ответы. Как и остальные, я не все делала идеально, допускала ошибки, но старалась их принимать и идти дальше, искать выход — честный и справедливый для всех. Я старалась делать выбор в пользу мира с детьми вместо войны, в пользу формирования безопасности вместо давления. Именно дети, как зеркало, показывали мне те стороны меня, которые мне не хотелось видеть. Они поднимали вопросы, на которые у меня не было ответов, нужно было сначала ответить честно самой себе и лишь потом возвращаться с объяснением к детям. Благодаря им я вернула себе себя, стала в десятки раз сильнее и свободнее.

Наташа Ремиш

Что было до…

Я всегда любила детей. В моем детстве, когда родители приглашали домой гостей, я особенно радовалась, если приходили маленькие дети. Я могла часами возиться с ними в своей комнате и чувствовала себя абсолютно счастливой. Мне казалось, что только дети полны искренности, открытости, им все интересно, они говорят, что думают, и думают, что говорят.

Позже это распирающее изнутри чувство счастья я ощутила, когда в мою жизнь пришла племянница и мне стали ее отдавать погулять. Она называла черное черным, белое белым, расстраивалась, когда ей не давали то, что она хочет, и радовалась, когда получала желаемое. С ней все было предельно честно и открыто. Она задавала прямые вопросы и радовалась совместному времени. С ней я могла быть собой, с ней все было по-настоящему, с ней мне больше не было одиноко.

Одиночество — основное чувство моего детства. Большинство моих решений были обусловлены бегством от одиночества. Мне было одиноко в семье, одиноко с сестрой, одиноко в школе. У меня было много вопросов к миру, и мне очень редко давали на них ответы. Чаще всего и спрашивать было бесполезно, потому что люди боятся вопросов, сами не понимая, каким должен быть правильный ответ.

Мне было важно говорить о значимых для меня вещах и видеть, что мои мысли и чувства для кого-то важны. Но та система отношения к детям не предполагала значимости их эмоционального мира. Покормить, одеть, уложить, сделать все для здоровья — да. А то, что ребенку может быть грустно, обидно, страшно, горько, причем часто именно из-за отношений с близкими людьми, — это не принималось в расчет. Я знаю, что так жили и продолжают жить очень многие дети. Их проблемы не кажутся значимыми, а потому коммуникация вокруг их чувств в основном обесценивающая, осуждающая, обвиняющая.

«Сама виновата».

«Ой, тоже мне проблема».

«Как тебе не стыдно так говорить».

«Иди лучше сделай уроки».

Вся моя жизнь — это попытка найти человека, который не будет игнорировать мои чувства или обвинять, а просто скажет «дай обниму». Но мы, выросшие в подобной системе воспитания, даже не знаем, что «дай обниму» может быть решением многих проблем. Что принятие тебя, с твоими эмоциями, подтверждение твоего права на них — это уже колоссальная поддержка.

Традиционно воспитание детей ложится на женщин. Именно нам приходится заниматься их психологической поддержкой, и чем больше детей, тем больше это требует ресурса. А ведь еще нужно готовить, стирать, убирать и делать сотню других дел, так что сил на душевные разговоры иногда просто не хватает. И тут бы сделать выбор в пользу разговоров — пусть бардак и бутерброды на ужин. Но, воспитанные в стиле «хорошая хозяйка», наши мамы во главу угла ставили домашние дела. Да и какие «давай обниму», если им самим никто так не говорил? Эту модель поведения нужно с кого-то списать, а им было не с кого.

В итоге уже в двенадцать лет мои мысли крутились вокруг суицида, мне было до боли одиноко. Свои мысли я излагала в бесконечных дневниках. Каждый день я обращалась к вымышленному ТОМу (Тайну Открою Мою), а буквы, написанные голубой шариковой ручкой, расплывались под градом слез. Я пряталась в шкафах и чуланах — там было хорошо и спокойно. Обустраивала чердак на даче и читала, писала стихи и просто смотрела на небо, валяясь в гамаке. Я знала: взрослые туда почти не заходят, так что никто не вытащит меня из моего воображаемого мира. Там я могла спрятаться от слов, которые меня ранили, взглядов, которые были мне неприятны, молчания, которое обдавало холодом.

У меня были вечно занятая домашними делами мама и вечно работающий папа. Они не разговаривали со мной о важном, но давали мне другое. Оба считали меня невероятно креативной, творческой и умной и всегда восторгались всеми моими проектами. Напишу ли я книгу или сколочу из досок машину, которая никуда не едет, — сам факт, что мне пришло это в голову, вызывал у родителей восторг. «Наташка у нас не пропадет», — говорил папа. «Ну какая ты у нас выдумщица!» — восхищалась мама.

В результате именно эти свои качества я безоговорочно принимаю как сильные. Что лишний раз доказывает, как важно замечать в детях хорошее.

Зато те качества, которые критиковали, даже со временем ни на йоту не изменились в лучшую сторону, а только добавляли неуверенности в себе.

В подростковом возрасте все комплексы расцвели, а буллинг в школе добил мою самооценку. Мальчики казались недосягаемыми, другие девочки слишком свободными, зато дети друзей моих родителей или просто маленькие дети во дворе были для меня безопасны. Я решила, что, когда вырасту, буду работать с детьми — стану врачом или учителем. Никаких других профессий, связанных с детьми, я тогда не знала.

Я видела детей с их искренними эмоциями и не понимала, как получается, что из них вырастают взрослые, которые лишают детей права на эмоции. Вы ведь были на их месте! Вы ведь помните, как это обидно, когда вы плачете, а вам в ответ: «Не реви, ты что, не мужик?» Неужели вы забыли? И я стала записывать такие ситуации в дневник. Я боялась, что, когда вырасту и стану мамой, тоже забуду, как это — «быть ребенком».

К институтским годам я ужасно устала от этого вечного одиночества и решила попытаться стать чуть более социальной. Посмеяться, если надо мной смеются. Подшутить над кем-то, потому что тогда и другие тоже посмеются. Надеть суперкороткую юбку и каблуки, напиться, поехать в клуб и танцевать на барной стойке. Там не надо думать, не надо чувствовать. Там просто весело, особенно если постоянно держишь градус алкоголя.

При этом я продолжала обижать других людей. Казалось бы, ты все знаешь об отвержении, о том, как бывает больно, когда ты хочешь быть с кем-то, а тебе не дают даже шанса. Однако ты идешь по тому же пути, потому что только так получаешь возможность заполнить дыру, которая сформировалась за долгие годы в душе. Ты заводишь подруг, вступаешь в контакты с мужчинами, которые становятся от тебя зависимы. Ты не берешь трубку по десять раз, насмешливо показывая друзьям за столом экран телефона. Ты обещаешь приехать и не приезжаешь. Начинаешь встречаться и исчезаешь. Тебе кажется, что если нет драмы, если отношения не похожи на эмоциональный вулкан, то это и не отношения, а скука какая-то. Ты поддерживаешь контакты со всеми сразу, всем обещаешь прийти вечером на встречу и в итоге отключаешь телефон и не идешь никуда, получая моральное удовольствие от того, что тебя где-то ждут. Ты кому-то нужна.

И в этом постоянном круговороте друзей, мужчин и пьянок у тебя нет времени, чтобы понять, что ты сама хочешь. Зачем эти отношения, в которых ты просто приложение к машине, эта подруга, которая постоянно нарушает твои границы, эта сумка, на которую ты потратила огромную сумму денег. Калейдоскоп бессмысленных связей, которые кажутся нужными, но от которых устаешь. А потом ты приезжаешь на дачу к родителям, где папа встречает у входа, мама делает чай, и там Даша, племянница, такая же настоящая, искренняя, еще ребенок, не растерявший свое «я». И ты можешь обняться с ней на диване и почувствовать, что вот она тебя точно любит — такой, какая ты есть. Даша навсегда осталась для меня островком безусловной любви — даже сейчас, когда она ровесница моим детям, мы храним ту же

глубину и чистоту отношений.

После нескольких сложных отношений я начала ходить к психологу. Я бы не пошла, если бы меня не отправила туда гинеколог, к которой я пришла пятый раз за месяц. «Вы здоровая женщина, у вас все хорошо. Идите к психологу», — сказала она, и с этого начался мой путь к себе.

Психолог учил меня, что ошибаться не страшно. Что можно сказать «да, я неправа», что вместо «ты ужасный человек» я могу сказать «мне очень больно от твоих слов». Сначала это казалось невероятным. Ведь тебе в ответ только сделают больнее. Зачем? Но это и есть ты, без масок и оружия. Сила в слабости, сила в том, чтобы быть собой, в том, чтобы сказать «мне больно», «мне грустно», «мне обидно», но важно говорить это тем, кто ответит: «Я понимаю. Давай обниму».

На этом этапе я и встретила свою будущую семью. Казалось, что все будет стабильно, спокойно и безопасно. Именно здесь мои чувства наконец будут важны, я смогу быть собой. Мы обсудили наши ценности и пришли к выводу, что они у нас общие. Создавалось ощущение, что все мы насобирали в жизни столько травм, что сейчас соединимся в одну большую семью и друг друга вылечим. Я уеду от жизни, которая мне давно перестала нравиться, и начну все заново с людьми, которые мне сразу стали близкими. И не надо сомневаться. Все просто: вот дом, вот кот, вот дети. «Мы тебя ждем». Все будет хорошо, и одиночество наконец отступит.

ЧАСТЬ 1. Из России — за любовью

Знакомство

Мне было тридцать четыре, когда я их нашла.

Со своим мужем я встретилась в интернете — на сайте знакомств. После смерти его первой жены уже прошло одиннадцать лет. Через две недели после знакомства в Сети мы впервые увиделись офлайн, через полтора месяца он сделал мне предложение (и я его приняла), через три месяца я забеременела, а через девять — переехала в Амстердам, к мужу и двум его дочкам-подросткам.

Большинство знакомых — и старых, в России, и новых, в Европе, — видели во мне только женщину, отчаянно стремившуюся найти мужа. В России в тридцать четыре года выскакивает замуж и немедленно рожает та, которая твердо решила «запрыгнуть в последний вагон».

В Европе тридцать четыре года не повод торопиться с замужеством, но поспешный брак и скорая беременность здесь также настораживают. Европейцы любят долго встречаться, долго жить вместе, и лишь спустя годы некоторые решаются придать отношениям официальный статус.

Я не особо люблю рассказывать нашу историю. Однако время идет, вопросы не иссякают, и мне приходится повторяться. У этой истории есть две версии: короткая и длинная. Именно короткая и порождает вопросы. Но выслушать длинную готовы далеко не все.

Однажды вместе с Мирой — нашей общей с мужем годовалой дочерью — я пришла на прием к педиатру.

— Другие дети есть?

— Есть, две старшие сестры.

— Сколько лет?

— Пятнадцать и двадцать.

Врач оторвался от карты, которую заполнял, и оглядел меня оценивающе.

— Для таких взрослых детей вы хорошо выглядите.

— Нет-нет, я вторая жена их отца.

— Понятно. — Врач вернулся к записям. — Старшие дети живут не с вами?

— Средняя, Лола, — с нами, старшая — уже отдельно.

— Почему средняя дочь живет с вами, а не со своей матерью?

Многих интересует именно это. И я задала этот вопрос будущему мужу сразу после знакомства. До меня он сам отвечал на него целых одиннадцать лет, а теперь уже и я устала об этом рассказывать.

— Что ты обычно отвечаешь? — спросила я как-то мужа.

Он бросил сухо, даже резко:

— Мамы нет.

— А если переспрашивают: «Как это — нет?»

— Говорю, что умерла.

— А если спрашивают от чего?

— Не отвечаю. Если они еще не поняли, что я не хочу говорить на эту тему, — это их проблемы.

Обрывать разговор и жестко отвечать на подобные вопросы я не могу — мне это кажется невежливым. Поэтому приходится лавировать между желанием не соврать и стремлением сохранить чужой секрет. Прошло пять лет, пока я не научилась внешне спокойно произносить: «К сожалению, их мама умерла очень рано. Девочки были еще совсем маленькими: Жасмине было пять лет, Лоле — полтора». Обычно после такой фразы уточняющих вопросов не возникает — видимо, информация о детях переключает внимание. Но слова сожаления неизменно звучат.

Самое утомительное — слушать сочувствующие возгласы и видеть трагические лица женщин.

— Бедные дети! — вздыхают все.

Да, отчасти бедные. Смерть мамы — большая потеря. Но после ее ухода в жизни девочек осталось много папы — живого, веселого, спортивного, иногда резкого, иногда слишком строгого.

— И как же они с этим живут?! — звучит следующий вопрос.

По-разному. Младшей, Лоле, с виду попроще; старшей, Жасмине (по-домашнему Жасе), сложнее. Но это сейчас. Я заметила: каждый год их жизнь без мамы меняется, постоянно возникает что-то новое. И даже я со временем по-другому проживаю эту ситуацию.

«Маму никто не заменит» — стандартная фраза, которую я слышу из года в год.

Раньше я бы могла сказать так же. Но сейчас точно знаю: ничто не заменит любовь, заботу, принятие. А их, к сожалению, может дать детям не каждая родная мама. Чем больше я занимаюсь темой отношений детей и родителей, тем очевиднее это становится.

В первые дни знакомства с будущим мужем я говорила те же самые слова, так что я понимаю всех, кто задает мне подобные вопросы.

Однако с годами этот факт нашей биографии стал для меня привычным. Я задала все важные вопросы мужу и детям, а также самой себе и психотерапевту.

Кульминация наступает в тот момент, когда звучит главный вопрос беседы.

— А от чего умерла их мама?

— Суицид, — бросаю я кратко. И точно знаю, чего ждать, потому что дальше всегда происходит одно и то же.

Повисает неловкая пауза. Мне хочется поскорее ее проскочить, но я сознательно молчу, давая собеседнику время самостоятельно справиться с эмоциями. Я знаю, как пойдет разговор, я прошла десятки таких разговоров и научилась отвечать на однообразные вопросы заготовленными фразами.

Мы уже прожили вместе годы. Теперь смерть Нигины — так звали маму Лолы и Жасмины — перестала быть трагедией. Как говорит Лола: «Это старые новости». Она стала частью нас — ее каждый из семьи принял и определил ее место в своем сердце. И она покоится там, как хранится у кого-то фотоальбом о поездке в Сочи пятнадцать лет назад. Для каждого это часть семейной истории, как и история других родственников. Моя бабушка покончила с собой, дедушка умер от рака, а мой папа был последним из восьми детей в семье.

Мы провели в разговорах сотни часов, оплатили десятки сеансов у психотерапевта. Как относиться к смерти Нигины, мы для себя определили — и каждый по отдельности, и все вместе. И теперь мы просто живем.

У Жасмины и Лолы после смерти мамы остался один значимый взрослый — их папа. Самый близкий и родной человек, далеко не идеальный. Он был вынужден включиться в жизнь дочек за обоих родителей. Он принял на себя ответственность за воспитание, как он его видел, и с точки зрения заботы, объятий и помощи по школе он отлично справлялся.

Первое время у меня было ощущение, что Нигина, мама девочек и первая жена моего мужа, как будто живет вместе с нами, и у меня были с ней свои особые отношения. В них были совершенно разные чувства. Разговоры о ней, ее фотографии по дому, воспоминания о ней, картины с ней. Большую часть времени я ее ненавидела за то, что она так поступила с дорогими мне людьми. Лишь изредка становилось ее жалко. Тогда мне хотелось обнять ее, сказать: «Как же тебе было плохо, что ты на такое решилась?!»

Иногда я мысленно говорила ей: «Посмотри, наша с тобой общая девочка летает на лентах под крышей. Надеюсь, ты это видишь?»

Я читала статьи и научные исследования на тему суицида, смотрела всевозможные интервью. Мне крайне важно было понять, как человек вообще принимает такое решение. Да, в юности я сама раздумывала о суициде, но это не то же самое. У

нее же был прекрасный муж и отличные дети. Я не могла понять.

Но однажды наступил момент, когда я в душе поблагодарила ее за этот поступок. Ведь теперь я могу быть с ними, теперь они — моя семья. Если бы не случилось того ноября, у меня сегодня не было бы двух прекрасных старших и двух чудесных младших дочек и я не стала бы частью их жизни. Я понимаю, как это звучит, но я честно пишу о своих чувствах.

После переезда в Амстердам я постоянно подсчитывала, сколько времени я уже знакома с Лолой. Когда срок перевалил за два с половиной года, я выдохнула: теперь я по времени с ней уже дольше, чем была ее родная мама. Ведь Лоле было полтора, когда Нигины не стало, — к возрасту ребенка я прибавила еще период беременности ее матери. Теперь я больше не боролась за право играть роль ее мамы.

Со временем мысли о Нигине стали приходить реже и почти исчезли. Теперь это моя (а не ее) семья. Все возникающие в семье сложности уже мои, какие бы причины их ни породили.

Нигина

Наверное, не было человека, который, узнав о самоубийстве Нигины, не спросил бы: «Почему она это сделала?» Я понимаю людей, задающих вопросы. Мы всё всегда проецируем на себя. Почему? Ведь я бы этого не сделала! Тогда как же надо было ее довести?!

— Никто не знает, — отвечаю я, предполагая, что мне не поверят. Большинство людей считает, что причина точно есть, а мы ее утаиваем.

— Как это — «никто не знает»? У нее же дети!

— У вас кто-нибудь из близких покончил с собой? — уточняю я.

Редко кто кивнет. Те, кто сталкивался с самоубийством, вряд ли спросят, почему человек так поступил, — они знают, что на этот вопрос нет ответа.

Лучше всего об этом однажды сказала Лола:

— Представь, Наташа: ты живешь, у тебя есть партнер по жизни — твоя жена, твой друг. Однажды ты приходишь домой, а его нет. Он покончил с собой, и тебе просто некому задать вопросы.

Наверное, это самое тяжелое для родственников — невозможность больше ни о чем спросить ушедшего.

Чаще всего люди пытаются объяснить суицид тяжелыми событиями в жизни человека: «у него был рак», или «у нее погибла дочь», или «он был в долгах». Однако не каждый больной раком или потерявший ребенка накладывает на себя руки. И видимая причина у самоубийства есть далеко не всегда.

В моей семье было два суицида. Когда мне было девять, моя бабушка написала предсмертную записку и отравилась таблетками. Самоубийство Нигины оказалось вторым.

В детстве я совершенно не понимала, как такое могло произойти. Больнее всего была мысль о том, что близкий, родной человек самостоятельно принял решение нас бросить. Бабушку забрала не болезнь, не тюрьма, не несчастный случай — она сама ушла в никуда.

Люди, в семье которых произошел суицид, чувствуют себя одиноко и изолированно. Самоубийство окружено молчанием и стыдом. Родственники погибшего испытывают боль потери, но не чувствуют себя вправе об этом говорить. И каждый хочет знать ответ на вопрос «почему?». Так было и у нас.

Когда нашей с мужем общей дочери Мире исполнилось четыре месяца, мы поехали в Дубай, чтобы там встретиться с его

родителями. Естественно, там часто звучало имя Нигины. Эти разговоры вызывали у меня разные эмоции.

С одной стороны, я хваталась за каждую возможность получить о ней хоть какую-то информацию. О том, как они жили с моим мужем, какой была их молодость. Какой была сама Нигина? Как она относилась к детям? Стоило кому-то произнести ее имя, я тут же начинала задавать вопросы. Но ответы не приносили успокоения. Наоборот, я испытывала к ней сильную неприязнь.

Периодически мне становилось плохо до тошноты. Моя семья была когда-то еще чьей-то семьей. Дети, после которых я чищу туалеты и чьи слезы я регулярно вытираю, на самом деле не мои. Я краем своей жизни зацепила их историю, которая тянется из далекого прошлого. Мое участие в ней минимально, и здесь, за этим столом, мне даже нечего рассказать в ответ.

Ну купили куртку, ну я сходила к Лоле в школу на собрание, была у Жасмины на отчетном концерте. И все — пока больше ничего. Я не меняла им памперсы, не сбивала температуру, не видела первых шагов, не отвела Лолу в первый класс, не утешала после первой плохой оценки.

Я сама не понимала своего странного желания знать о жизни, в которой меня еще не было, хотя знание причиняло мне колоссальную боль.

Только спустя четыре года я поняла свою мотивацию. Мне нужно было получить максимум информации о Нигине, потому что это была уже не ее, а моя семья. Узнавать детали счастливой молодости моего мужа и его жены мне было больно. Но этот период сформировал мою семью такой, какой я ее получила. Мне нужно было узнать как можно больше.

Я постоянно встречала людей, знавших о муже и девочках больше, чем я. И это сводило меня с ума. Каждый, с кем я случайно сталкивалась, рассказывал мне что-то новое. Все это давало мне понять: здесь очень мало меня и много других.

Странное чувство: живешь с людьми в одном доме, ежедневно обсуждаешь какие-то текущие проблемы, переживаешь конфликты и радости. Однако появляется кто-то, кого ты видишь в первый раз в жизни, и он знает о твоих самых близких гораздо больше тебя.

Меня не покидало ощущение, что я пропустила огромный кусок жизни и наверстать это невозможно. Чужие знают больше просто потому, что были тогда с ними, а мне приходится выискивать информацию, как в детективном фильме. Я постоянно приходила к мужу и переспрашивала: «Мне сказали то-то. Это правда?»

— Моя знакомая работала у них няней, они вместе с моими детьми занимались рисованием. Знаете, у Жасмины уже тогда был явный талант!

— Мы вместе ездили в горы, когда девочки были маленькими. Им так нравилось жить в палатках!

Меня бесила, злила, выводила из себя чужая осведомленность. «Пошли бы вы подальше со своими знаниями, — думала я каждый раз. — Вы все неправильно знаете».

В Дубае за ужином с родителями мужа кто-то опять упомянул Нигину. Лола резко встала из-за стола и вышла. Обычно подобные разговоры она переносила спокойнее. Я догнала ее на улице.

— Лола, что происходит?

— Зачем они опять о ней? Почему постоянно о ней говорят?

— Я не знаю. Но скорее всего, она была свидетелем многих событий в их жизни, с ней связано много их воспоминаний. Хороших, теплых. Она была хорошим человеком.

— Но мы ничего о ней не знаем. Мы вообще ее не знаем. Зачем о ней говорить?

— Ты можешь узнать о маме как раз из таких разговоров. Или отдельно поговори с папой, он много сможет тебе рассказать.

— Я не знаю, как о ней говорить. Я даже не знаю, что я к ней чувствую.

— А как ты думаешь, что ты чувствуешь?

Лола заплакала, я попыталась ее обнять, прижать к себе покрепче. Никогда раньше я не видела у нее такой резкой реакции на тему мамы.

— Я думаю, это все из-за меня. — Лола произнесла это уверенно, как будто давно и точно это знает.

— Почему, Лола?

— Потому что она жила до меня, и они были счастливы. А потом родилась я, и ей стало так сложно, что она не захотела больше жить.

Бедный ребенок, как же ты жила столько лет с этой мыслью! И как же мне самой не пришло в голову, что об этом надо поговорить именно в разрезе вины, вывести тебя на этот разговор?

Позже, общаясь с психологами во время работы над своими проектами, я узнала: первое, что делает ребенок в любой травматичной ситуации, — берет на себя вину. Даже если ее быть совершенно не может: чья-то смерть в результате болезни, развод родителей, конфликт в семье. А значит, первое, что нужно сделать в стрессовой ситуации, — четко и понятно донести до

ребенка: «Ты ни в чем не виноват». И повторять это регулярно.

— Она очень тебя любила и очень ждала. Она хотела, чтобы ты у нее была. Посмотри на фото, где вы вместе. Она безумно счастлива. Она хотела как можно больше времени проводить с тобой. Она вас с Жасей обеих очень-очень любила.

— Откуда ты знаешь?

— От папы, из ее дневника, и я вижу это на фотографиях. Я вижу, как она счастлива, когда держит тебя на руках. Ты была ее радостью. Так что ее смерть — это совсем не твоя вина.

Лола продолжала всхлипывать, но уже тише.

Дневник Нигины я нашла случайно — после ее смерти о нем, наверное, забыли. Из всей семьи я прочла его первой, хотя у меня и не было на это права. После меня он дошел до девочек. Думаю, многие приемные родители состояние бы отдали за такой источник информации о родной маме их детей. Там было много ее, их мамы. И это дало мне возможность понять, какой она была и какой останется в памяти.

Всех, кто был в жизни моей семьи до меня, из нынешней жизни я вскоре исключила. Спустя четыре года мне было уже не так страшно и неприятно, но пережитое ощущение полного бессилия стало для меня триггером, спусковым крючком. Стоило столкнуться на улице с кем-нибудь из тех, кого я вычеркнула из жизни своей семьи, мне становилось физически плохо. Но при этом я не упускала возможности узнать что-нибудь новое о Нигине, если подворачивался случай.

Иногда в нашей жизни появлялись люди, которые могли рассказать о ней то, чего мы не знали. Обычно они находили меня в социальных сетях, потому что писали девочкам, а те им не отвечали. Кто-то представлялся подругой, кто-то — соседкой. Я не особо понимала, как к ним надо относиться, но узнавать о Нигине было интересно и неприятно одновременно.

Другим надежным источником информации о прошлой жизни семьи оказались видеокассеты. Мой муж и Нигина делали эти записи, когда жили в Австралии. Видеокассеты где-то затерялись, а обнаружили мы их, можно сказать, тоже случайно.

На пороге восемнадцатилетия Лола увлеклась видеосъемкой. Она уже твердо решила стать режиссером. Она нашла дома старую камеру и кассеты и хотела использовать их для своих экспериментов. Но, к счастью, сначала спросила разрешения.

— Папа сказал, надо посмотреть, что на пленках и можно ли их перезаписать. Сомневаюсь, знал ли он, что на них. Я увидела, что это домашнее видео, но тоже не сразу поняла какое. Мне ведь просто нужна была камера и пленка. Но я решила все-таки посмотреть эти записи и почувствовала связь. И тогда мне

хотелось структурировать свои мысли, систематизировать их. Чем больше я смотрела, тем больше я видела ретроспективу жизни. И это стало шоком. Впервые я увидела маму своими глазами и сформировала собственное мнение о ней. Не Жаси, не папы — свое. Я увидела, каким она была человеком или каким была бы, если бы осталась жива.

Эти записи мы смотрели с Лолой вместе. Она их оцифровала — ей было важно их сохранить в удобном формате, ведь VHS нам даже смотреть толком было негде.

Какие-то моменты в этих видео было сложно видеть мне, какие-то — Лоле. И тогда мы ставили запись на паузу и разговаривали. Потом включали снова и смотрели до ночи. Расходились по спальням и продолжали смотреть на следующий день.

Видеозаписей — восемнадцать часов. Просто жизнь. Просто прогулки по морю. Просто дом, в котором болеют дети. Это был лучший рассказ о Нигине и о моей семье.

Когда появились первые видеокамеры, люди снимали все подряд. Иногда просто ставили камеру на стол и нажимали запись. И обычная жизнь обычной семьи попадала на пленку.

В кадре никто надолго не задерживался, маленький прямоугольник, окно в прошлую жизнь, часто был пустым. Кто-то прибежал, потом убежал. Но было слышно, как они общаются, даже если их самих не было в кадре. Было очень интересно наблюдать за их отношениями.

Вот камеру взяла Нигина, она снимает Жасмину и Лолу. Они купаются в ванне, им столько же, сколько сейчас моим Мире и Кае. Все знакомо: старшая крепко обнимает младшую, а та вот-вот погрузится в воду. Голос Нигины: «Жася, аккуратнее». Я бы тоже так сказала. Какое жуткое дежавю!

У нас та же деревянная лошадка. Те же пирамидки и другие игрушки. Мама дорогая, как же мой муж среди этого живет?! Это же все было! Хулиганистый второй ребенок, осторожный и ранимый первый. Весь смех и умиление второму. Первого просят не шуметь, помочь что-то принести, достать упавшую игрушку. Это же мы — только семнадцать лет назад!

Но там не я, а другая женщина. Молодая, веселая, внешне спокойная. Она явно мягче меня, но может быть такой же жесткой. «Хочешь мартини?» — предлагает ей муж. «Лучше водки», — отвечает она. Моему мужу не везет на мягких жен.

Эта женщина совсем не похожа на классическую мусульманскую жену, по крайней мере, как ее представляю я, возможно, из-за стереотипов. Она немногословна, непринужденно смеется, поддразнивает детей и мужа. Я бы с ней подружилась.

Она классная.

Лола смонтировала фильм — нарезала кадры той жизни, сделала субтитры со своими мыслями. Это оказалась отличная психотерапия. Лола говорила о боли, об обиде, задавала вопросы и сама на них отвечала. Мы отсматривали кассеты несколько вечеров. Мне было интересно не меньше, чем Лоле.

Я видела своего мужа, каким он был много лет назад. Я слушала, как он спрашивает, а его жена отвечает. Я пыталась понять, случались ли у них конфликты. И насколько верно альбомы с фотографиями, полными счастья, отражают действительность. На видео реальные люди ходили и смеялись. Я ловила их взгляды, слышала шутки, видела реакции.

Лола работала над фильмом долго. Он был уже готов, и она нажала кнопку «Сохранить». В этот момент компьютер отключился — все пропало. Лола очень плакала. Папа пытался восстановить файл, спасти хоть что-нибудь, но не смог.

И тогда Лола смонтировала фильм по новой. Проделала всю титаническую работу еще раз — вышло даже лучше. Получился очень глубокий, на мой взгляд, фильм. Сейчас она, вспоминая весь процесс, говорит в единственном числе: «Я сидела, я смотрела». Она, наверное, не помнит, что я была рядом. Что мы смотрели видео вместе. Но в этом-то и прелесть. Я смогла быть рядом с ней, мы переживали вместе — но у нее осталось ощущение, что она прошла этот путь сама. Это ее история и история ее мамы.

Им надо было побыть вдвоем.

Самоубийство рациональному объяснению редко поддается. Но так бывает: человеку по каким-то своим, не объективным, на наш взгляд, причинам может стать настолько плохо, что смерть вдруг предстает оптимальным выходом.

Не всякий суицид завершается «успешно». Некоторые выжившие после попытки самоубийства рассказывают, что в тот момент они были убеждены: без них будет лучше всем, даже их детям.

Родственники погибших проходят разные этапы отношения к ситуации. И интенсивность эмоций бывает разной. Первое, о чем я подумала, когда впервые услышала о самоубийстве Нигины, — моя бабушка тоже покончила с собой. Удивительно, как люди с похожими ситуациями в жизни находят друг друга.

Калейдоскоп мыслей крутился еще долго. Как она могла сломать им всем психику, оставить мужчину и двух маленьких детей, бросить в ситуации, когда даже не было денег на няню!

Когда кому-то из девочек в очередной раз становилось плохо,

я ее ругала и обвиняла: «Это всё последствия твоего поступка, как ты не подумала, что твои дети будут травмированы настолько, что всю жизнь будут залечивать эти раны».

Позже я обсуждала эту тему со своим московским психологом, и она мне сказала: «Наташа, это уже ваша семья. И разгребать какие-то проблемы из прошлого и какие-то текущие сложности придется вам. Хватит оглядываться на прошлое. Ну были какие-то люди — и были. А теперь есть вы».

И я, выйдя от психолога, отправилась к моей семье.

Первая встреча

Когда самолет приземлился в Амстердаме и я написала будущему мужу, что прилетела, он тут же откликнулся: «Лоле нужно двадцать минут на сборы».

Мы собирались впервые встретиться после знакомства в Сети. Я ожидала завтрака тет-а-тет. Но оказалось, что с нами будет Лола. Первая паника от такого стремительного погружения в семью сменилась облегчением: значит, я могу прийти с племянницей. Наша с ней поездка в Амстердам была запланирована задолго до моего знакомства с будущим мужем. Даша чуть старше Лолы, и я знала, что она меня поддержит, возьмет за руку, обнимет и выручит, если надо будет сбежать. Так что я была рада, что на первой встрече с Лолой буду не одна, потому что встреча с Лолой пугала меня больше, чем встреча с ее отцом.

Когда ребенку лет пять-шесть, с ним можно поболтать о детском. Если шестнадцать, можно говорить почти как со взрослым. Но Лоле было одиннадцать — совсем непонятный возраст, ясно, что она еще не взрослая, но уже и не ребенок.

Мы договорились встретиться у Эрмитажа Амстердам[1]. На первом свидании часто неловко, а тут с нами было двое детей — по одному с каждой стороны. В таком случае фокус внимания сразу перемещается на них. Сначала это кажется странным, неромантичным, зато объединяет. Ты вдруг понимаешь, что вы уже в одной лодке. Что вы оба беспокоитесь не о себе, а о них, стесняетесь не друг друга, а их. И все сразу становится понятно.

В назначенном месте мы с Дашей оказались немного раньше. Мы видели, как они паркуют велосипеды в десяти метрах от нас. Первое, что я заметила в Лоле, — невероятного цвета глаза. Потом уже обратила внимание на овал лица, ровный маленький нос, волнистые каштановые волосы. Они были стянуты в тугой хвост. Миниатюрная одиннадцатилетняя Лола была очень просто одета: узкие джинсы, флисовая кофта, нелепые, как будто на два размера больше, ботинки. Девочка часто улыбалась, прикрывая рукой брекеты.

Через двадцать минут мы оказались в кафе, друг напротив друга. Я исподтишка ее рассматривала и думала: «Ну что, маленькая девочка, нам с тобой придется жить вместе. Неужели я сейчас смотрю на своего будущего ребенка?»

Ситуация была действительно странной. Два взрослых человека впервые встретились полчаса назад, но уже обсуждают гипотетический переезд одного к другому. При этом разговоре

присутствуют двое достаточно взрослых детей, которые смутно догадываются о том, что здесь происходит.

Будущий муж представил меня Лоле другом их семьи. Девочка восторженно разглядывала то меня, то Дашу, периодически усаживалась на колени папе, а через несколько секунд возвращалась на свое место. Мне показалось, она не понимает, как себя вести в этой новой компании. Каждые пять минут она поправляла на голове бант, который развязывался. Этот бант говорил сам за себя.

Как я потом узнала, всю одежду детям покупал папа. У них был настолько ограниченный набор вещей, что я сначала заподозрила его в бесконечной жадности. Весь гардероб девочек умещался в двух маленьких ящиках. В доме было правило: если покупаешь новую майку, то выкидываешь старую. Так у них всегда было по паре джинсов, футболок и свитеров.

Лола приехала на встречу со мной в том, что купил ей папа во время очередного онлайн-шопинга: флисовой фиолетовой кофте на молнии поверх шелковой майки на два размера больше нужного, джинсах и больших теплых ботинках. И именно бант был квинтэссенцией Лолы — большой, мягкий, она завязывала его на разный манер. Она где-то нашла шелковый шарф и добавила к одежде, купленной папой, свой элемент. Этот бант — крошечное дополнение — многое говорил о Лоле. И мне стало понятно, что для начала путь к ее сердцу можно проложить через поход по магазинам.

В тот день в моей сумке лежало несколько пузырьков с лаками для ногтей — я решила, это самое простое, что можно подарить одиннадцатилетней девочке и что ее наверняка порадует. И не ошиблась. На следующий день после шопинга мы красили ногти, крутили бигуди и изучали в соцсетях аккаунты известных фешен-блогеров.

Лола радовалась любой моей идее, подхватывала каждую мысль, слушала, приоткрыв рот, — и удивлялась всякой ерунде. Я тогда еще подумала: «Неужели мне правда повезло? Какая легкая и жизнерадостная девочка!»

Когда-то давно, совсем маленькой, Лола сильно разбила бровь. Наложили швы, но шрам остался. Серьезные травмы у Лолы случались часто — едва ли не раз в год. Папа к этой ее особенности привык, в больнице Лолу тоже знали и даже подшучивали, когда она попадала туда в очередной раз. Уже при мне ей пришлось зашивать раны на обеих щиколотках.

На шрам на брови я обратила внимание почти сразу. На нем не росли волосы, и Лола регулярно проверяла, не исправилась ли ситуация. «Он мне не нравится», — говорила она, часто

поправляла бровь, стараясь прикрыть рубец, и все ждала, когда же он исчезнет.

Однажды я решилась: «Лола, он не исчезнет. Давай привыкать к тому, что он есть».

— Как не исчезнет? — Ее глаза наполнились слезами.

— Это же шрам. Он навсегда. Он — твоя особенность.

Лола уже почти плакала. Я поняла, что надо срочно что-то делать, и вспомнила, что она обожает Гарри Поттера.

— Шрам отличает тебя от других. Он у тебя почти как у Гарри Поттера.

Лола вздохнула, еще раз посмотрела на себя в зеркало, с силой потерла бровь пальцем и, кажется, наконец приняла себя такой, какая есть.

В начале отношений хочется разговаривать. Обсуждать новый сериал, книги и кому как нравится проводить отпуск. Хочется сидеть на лавочке у канала и смотреть на проплывающие лодки. Именно это формирует из двух отдельных людей пару: знания друг о друге, совместный опыт, общие эмоции. Однако в нашей ситуации к традиционным атрибутам сразу прибавились дети.

Не только первая, но и почти все последующие встречи проходили в их присутствии. Разговоры по телефону — преимущественно о них же. Переписка тоже — о проблемах со старшей дочерью моего будущего мужа и о спортивных успехах младшей.

Мы, взрослые, почти не говорили ни о себе, ни о чем-то абстрактном. Большую часть времени мы разбирали, почему Жасмина убежала из дома, как Лола переживает за свою гимнастику и помогает ли куриный бульон вылечить простуду. Путь, которым мы двинулись, был абсолютно тупиковым: будущий муж ждал от меня эмпатии, когда рассказывал о своих методах воспитания детей, а получал осуждение. Я видела массу ошибок по отношению к детям, и в роли родителя я бы поступала по-другому. Я говорила ему об этом и получала отпор.

Дети присутствовали рядом с нами почти постоянно. Иногда они поднимали темы, которых взрослые избегали.

«Наташа, а мы теперь будем жить вместе?»

«А если с папой что-то случится, ты останешься с нами?»

«А если у тебя будет свой ребенок, ты кого будешь больше любить?»

И было непонятно, как отвечать на такие вопросы.

Когда в отношениях активно присутствуют дети — не пережидают у бабушек, пока взрослые строят отношения, а находятся все время рядом, пара изначально многого недобирает

— она, по сути, не формируется.

Конечно, на свидании хочется проводить время с мужчиной, а не с детьми. И говорить — о нас, а не о них. И слушать комплименты, а не жалобы на детей. Все не дававшие мне покоя мысли, мои страхи начинали казаться не такими уж значимыми — они терялись на фоне проблем детей.

В первый момент мне остро захотелось им всем помочь, а во второй — сбежать. Вот прямо сейчас перенестись куда-нибудь, где меня спросят: «Наташа, а что ты любишь? Какие тебе нравятся фильмы? Как обычно ты проводишь вечера?»

И все же дети на свидании с мужчиной — это бесконечное доверие: кажется, он приоткрыл тебе важную, бесценную часть своей жизни. И нужно по достоинству оценить этот подарок. Дети на свидании — это открытость и прозрачность. У взрослых в такой ситуации просто нет возможности быть неискренними, лукавить, недоговаривать, колебаться. Если я так интегрирована в жизнь детей, а дети в мою — значит, мы уже семья.

Дети часто и не вовремя задают «детские» вопросы — прямые и откровенные. Они обнажают наши проблемы, шероховатости в отношениях, пробелы в понимании себя. Если вы хотите быть честным с ребенком, придется сначала стать честным с самим собой. И эта честность может оказаться непривычной и весьма болезненной.

Когда ребенок вдруг задает неудобный вопрос, родители (или вообще взрослые) чаще всего поступают стандартно. Методы выработаны годами и опробованы многими поколениями: перевести разговор на другую тему, переключить внимание, пристыдить, обвинить за интерес к недозволенной теме.

Но на самом деле взрослые таким образом уворачиваются прежде всего от ответа самим себе — перевести стрелки на детей оказывается намного проще.

Вторая встреча: римские каникулы

Мне было важно побыть с будущим мужем и его дочками на нейтральной территории — сложно приезжать в чужой дом, где я ничего не знаю, где все непривычное, не мое. Поэтому наша вторая встреча с Лолой состоялась в Италии. Рим — «мой» город, я знаю о нем все, чувствую себя в нем раскованно и комфортно.

Мой будущий муж снял квартиру на неделю. И начались прогулки по Вечному городу, пицца, паста, пармская ветчина и моцарелла.

В первое римское утро меня разбудил вкусный запах — Лола пекла блины. Стол на террасе был накрыт к завтраку. «Сказочная жизнь у меня впереди!» — подумала я.

Все выглядело просто идеально.

Жасмина щебетала о живописи и вообще об искусстве; ее папа рассуждал о музыке. Лола пекла блинчики и делала колесо вперед и назад. Прямо медовый месяц приемных родителей!

Однако стоило нам выйти из дома, Лола схватила папу под руку и утащила вперед. Мне осталась Жасмина. Это повторилось и на следующий день, и потом. Так я и провела всю неделю. С Жасминой мне тоже было интересно и приятно, но я-то хотела быть в любимом городе рядом с любимым человеком!

Однако рядом с ним всегда была Лола, я даже не могла взять его за руку. В ту же секунду она втискивалась между нами. Я злилась и молчала.

А еще я смотрела на Лолу и думала: на отца она не похожа — может, на маму? Худенькая, а ест очень много и постоянно делает стойку на руках. От этой девочки больше никаких ощущений — странноватый ребенок, который хочет быть сразу везде и умудряется заполнить собой все пространство.

Лола занималась спортивной гимнастикой и регулярно тренировалась. Обычное дело: сидит за столом, ест кашу, вдруг задумывается, откладывает ложку, встает, делает стойку на руках, через минуту садится обратно.

Во время прогулок Лола не пропускала ни одного бортика или возвышенности, постоянно делала колесо и задирала ноги выше головы. Это было здорово, но меня утомляло — я чувствовала себя обязанной постоянно восхищаться. Папа же, бывалый родитель, автоматически произносил: «Ага-ага, классно» — и даже не поворачивал к дочери головы. Зато когда она пыталась выполнить новый трюк, он давал ей почти профессиональные советы.

Маленькая чужая девочка. Пахнет чужим ребенком и уже

даже почти не ребенком. Потискать невозможно — обнять не хочется. Мне как-то стало даже неудобно от идеи прижать ее к себе. Мне мешала моя грудь. Подобного дискомфорта раньше я никогда не испытывала — спокойно обнимала сестру и племянницу и не стеснялась. С Лолой же вдруг вылезли наружу самые незнакомые ощущения.

Мы гуляли по Риму. Я надела темные очки — это позволило, не скрываясь, разглядывать ее.

Остатки розового лака на ногтях. Волосы постоянно собраны в хвостик. Прыщики на носу. Брекеты. Я не принимала ее такой, какая она есть. Мне хотелось поступить как папа Карло: взять топорик, отсечь все лишнее и получить красивую девочку, которую пока не видно. Мне хотелось, чтобы она стала кем-то, кем тогда еще не являлась.

— Боже мой! — ужаснулась я, заглянув как-то Лоле в уши.

Я весь день думала, как сказать об увиденном ее папе. «Наверное, он не учил их чистить уши», — я наконец нашла объяснение. Ну да, вот что значит жить без мамы! И я сразу же ощутила себя нужной. Однако Жасмина неожиданно разбила мою иллюзию.

— Лолика, что у тебя с ушами?!

Нет, значит, они чистят уши, если даже старшая сестра может заметить такие вещи. Я обрадовалась и расстроилась одновременно.

Лоле часто удавалось меня удивить. Несмотря на свой возраст, она, как оказалось, умела тщательно хранить секреты — вела себя будто отлично подготовленный агент ЦРУ. Хоть пытай ее по поводу папиной личной жизни до меня — не расколется. Я испробовала все свои взрослые возможности, задавала наводящие вопросы — вдруг, думала я, она не поймет, что к чему, и нечаянно сдаст явки-пароли.

— Лола, — заводила я как бы между делом, — а вот когда папа встречался с N…

— Встречался? Папа вроде ни с кем не встречался. — Лола произносит слово «папа» на французский манер, ставит ударение на второй слог. — N — просто его старая подруга.

N была француженкой и точно присутствовала в их доме до меня. Но ни Лола, ни папа не комментировали ее статуса. Мне же было важно знать, что происходило в жизни мужа между смертью его первой жены и нашим знакомством, а выяснить это не получалось.

Годы спустя я поинтересовалась у Лолы, почему она ничего не рассказала мне про N. Но и повзрослевшая Лола гнула свое:

— А они были вместе?!

— Лола, прекращай. Вы же вместе ездили отдыхать. — Я наткнулась на фото из того отпуска. N была знакома с детьми, что для меня означало, что у них были серьезные отношения.

— Я не знала, какие у них отношения. Я боялась спросить, — призналась Лола.

— Почему?

— Мне казалось, я могу все испортить. Мне нравилось, что у нас дома бывает кто-то еще. И я очень боялась, что N исчезнет.

В один из дней в Риме мой будущий муж с самого утра, а потом и всю прогулку говорил, что хочет подарить девочкам сережки. Мы зашли в ресторан пообедать, сделали заказ, и, пока ждали еду, он достал две коробочки. Одну протянул Жасмине, вторую Лоле. Девочки обрадовались. Я улыбалась: смотреть на это было и вправду приятно, они обычно реагировали так искренне.

И вдруг он достал третью коробочку, шагнул ко мне, опустился на одно колено, и я услышала что-то про «замуж».

С момента нашего знакомства в интернете прошло чуть больше месяца, с первой очной встречи — три недели. Если честно, его слова не оказались такой уж неожиданностью. Он предложил совместную поездку в Рим и множество раз уточнил, какое у меня в этом городе любимое место. Было понятно: он что-то планирует. Но предложения руки и сердца в присутствии девочек я никак не ожидала.

Я взяла коробочку и кивнула. Официант принес тарелки.

Ощущения были странными — одновременно радость и досада. Мне казалось, я полностью в семье — с мужем и дочками. Но вот с мужем мы не были парой, не было у меня здесь и личного пространства. Мне не удавалось ни разглядеть, ни нащупать границы между «мы-семья» и «мы-пара». В моей жизни не осталось ни одной сферы, в которой отсутствовали бы дети, — даже предложение выйти замуж я получила не с глазу на глаз.

С того дня прошло несколько лет, и Лола недавно поделилась со мной воспоминаниями:

— Мы пошли в парк, там была длинная лестница. Жасмина шла сзади, я прыгала впереди, а ты и папа шли между нами. Это было примерно через час после того, как папа сделал тебе предложение. Я оглянулась, увидела, какие вы счастливые, и подумала: «Вот, это настоящее счастье. Такой должна быть жизнь. Идеальной». А потом мы с папой делали цирковые трюки в парке, и это все было очень ярко, эмоционально. Наверное, поэтому та поездка и сама Италия так мне запомнились, стали для меня таким радостным моментом.

Как потом оказалось, тяга к совершенству Лолу преследовала всегда. Все должно было быть идеальным, а когда получалось по-другому, ее накрывало волной разочарования, грусти и злости. К сожалению, идеально не было почти никогда. Жизнь вообще неидеальна.

Уже много лет я не могу узнать, что же за отношения связывали моего мужа и N. Я не раз пыталась это выяснить разными способами, но у меня так ничего и не вышло.

— Зачем копаться в прошлом? — отвечали подруги на мои жалобы. — Лучше же ничего не знать.

Для меня это не так. Мне важно знать, кто был замещающей материнской фигурой для моих девочек. Какой была эта женщина? Чему их учила? Представьте только: с вашими детьми без вас общалась какая-то женщина и вы даже не имеете представления, какая она!

В разговорах с мужем я регулярно возвращалась к этой теме, задавала всё новые вопросы в надежде, что на какой-то из них услышу ответ.

— Как получилось, что Лола боялась спросить о ваших отношениях с N?

— Не знаю, — как обычно, односложно откликнулся он.

— Но обо мне Лола спросила тебя почти сразу. Мы ведь тогда еще даже не виделись — только переписывались, — напомнила я.

— Не знаю, честно. — Похоже, у него и вправду нет объяснения. — У нас с N такие отношения были, мы то сходились, то по полгода не встречались. Я не знаю.

Много лет прошло, но меня до сих пор ужасно бесит, что я не получила никакой информации о присутствии этой женщины в его жизни и в жизни детей.

Чашки, ложки и ковры

Первые два года жизни в Амстердаме я все время боялась нарушить привычный образ жизни семьи и поэтому многое делала в ущерб себе. Мне казалось, эти жертвы необходимы, чтобы выстроить гармоничные и спокойные отношения. Действительно: невозможно приехать в дом, где люди живут больше десяти лет, где сложились быт и традиции, и начать устанавливать свои правила.

Сопротивление вызывали даже незначительные шаги, которые я начала предпринимать через полгода после переезда. Возможно, отстаивай я свои границы увереннее, я не чувствовала бы себя жертвой и не срывалась бы периодически на скандал, устав под всех подстраиваться.

Но тогда я пришла в этот дом спасать и приспосабливаться. Бедные дети, бедный мужчина, проживший больше десяти лет один! Ну вот же я! Я сейчас все быстренько починю, и всем станет хорошо!

И я начала действовать. В каких-то ситуациях это было детям в радость — когда я, к примеру, водила их по магазинам. Но в других случаях мои нововведения были очень некстати. Например, Жасмине не нужна «мама» — у нее ведь была своя. А Лоле не нужна женщина, которая учит ее тихо чихать и сморкаться, — Лола хочет все делать громко. Мужу не нужна женщина, которая по-своему воспитывает его детей.

Когда я видела, что мои попытки делать добрые дела не вызывают радости, а скорее даже наоборот, мне становилось плохо. Очень плохо. Моя ценность в собственных глазах стремительно таяла. А ведь я так старалась!

Крайне подавленная, я выходила на улицу, садилась на скамейку и прижимала к себе месячного ребенка — недавно родившуюся Миру. Мне становилось ужасно себя жалко, а от несправедливости хотелось плакать. В горле вставал комок, как это бывало только в детстве — когда хочешь заплакать, но не можешь. На скамейке я уставала, замерзала и с чувством тотальной несправедливости возвращалась. В моем новом доме мне было неуютно и хотелось многое поменять. Но я не чувствовала за собой права предложить изменения — они ведь нужны лично мне. Так постепенно укреплялось ощущение, что у меня много обязанностей, но совсем нет прав.

Дом был заполонен детскими поделками и рисунками. Они были развешаны на дверях и на стенах с помощью скотча. Периодически листы с шуршанием опадали на пол. Некоторым из

рисунков было лет по семь-восемь, муж привез их еще из Австралии. Выглядели они соответствующе: краски выцвели и облупились, бумага скукожилась и пошла пятнами.

Некоторые рисунки были заламинированы и использовались как подставки под тарелки, чашки и даже кастрюли. Ламинация не выдерживала температурных перепадов и вообще бытовой эксплуатации — пластик расслоился, в трещинах застряли крошки еды, так что даже в начале ужина хотелось протереть все поверхности заново. Я безуспешно пыталась найти повод купить нормальные сервировочные коврики вместо этих самодельных. Но они считались священными.

Добраться до поверхности полок и подоконников тоже не получалось — на них стояли детские поделки из глины. Все покрылось толстым слоем пыли, и избавиться от нее было уже невозможно. Как, впрочем, и определить, кого пытались изобразить девочки — животных, цветы или просто абстракцию.

Поделки были творчеством маленьких детей, которые теперь выросли, и запыленные воспоминания их уже совсем не интересовали. Зато меня они тревожили ежечасно. Я сходила с ума от отсутствия «своей» эстетики, но попытки заменить коврики на стол красивыми и модными, а поделки из глины убрать подальше встречали резкий отпор. Особенно протестовала Лола. Она называла это «памятью», но хранить ее в своей комнате наотрез отказывалась.

Еще меня сводили с ума чашки — разные по размеру, цвету и форме, многие со сколами и трещинами. Но они были вообще неприкосновенны — каждый из домочадцев дорожил своей посудой. Я предложила оставить из существующего множества три любимых, а остальные заменить красивым сервизом. На такой вариант наложили вето — страшненькие кривые чашки были неприкосновенным результатом детского творчества.

Мы планировали переехать в другой дом — побольше, и я надеялась обустроить его по своему вкусу. Ведь это будет и мой дом, и под лозунгом «нам нужно все новое и красивое» я смогу наконец избавиться от пожелтевших рисунков на стенах и заменить коврики на столе. Но мы всё не переезжали.

Путем сложных и длительных переговоров мне удалось согласовать с мужем косметические изменения. Это была победа! Но еще до вечера в комнату торжественно вошли дети. Жасмина — впереди, Лола со слезами на глазах — следом.

— Почему мы всё меняем? — Жасмина начала первая, хотя на самом деле ей было, в общем-то, все равно. Она целыми днями тусовалась с друзьями, и дома мы ее почти не видели. Но вот Лоле было действительно плохо.

Именно в этот момент я окончательно поняла, что Лола не та чудесная маленькая куколка с голубыми глазами, которую я ожидала получить. И действительно, сложности с ней возникали потом постоянно.

Много позже она рассказывала мне, как чувствовала вину, как страдала, что предает маленькую себя.

— Мне нравились новые вещи, и я хотела их покупать. Но мучилась оттого, что для этого я должна выкинуть старое, и это меня тяготило. Похоже, дело было в том, что я боялась отдалиться от папы — ему ведь без меня будет грустно и одиноко. Все наши рисунки и поделки так много значат для него!

Я же о той истории помню совсем другое. Муж не хотел расставаться с «памятью», считая, что она представляет для девочек особую ценность. В очередной раз понимаю, что это только вопрос коммуникации. Когда не говоришь открыто о своих чувствах, когда боишься признаться, то ситуация остается непрозрачной и решения не приходят.

Примерно через год психолог дала мне классный совет, как найти общий язык с Лолой. Она предложила отыскать что-то такое, что могло бы объединить всех членов семьи, но разделить зоны ответственности. Новый проект в какой-то своей части мог бы заинтересовать Лолу, а мне осталось бы только поручить ей эту часть. И как я сразу не додумалась делегировать Лоле выбор новых чашек и тарелок?!

Со временем я научилась и этому, и у нас дома появилось много новинок. Скоро именно Лола стала выбирать картины для интерьера или отели, в которых мы будем останавливаться во время семейных поездок, а также многое другое.

Но тогда я смогла только с трудом сдержать возмущение и попытаться по возможности спокойно отстоять свою позицию. Новые чашки и коврики на стол были все-таки заказаны в Zara Home. Я радостно протирала их каждый день и косилась на старый диван, порванный кошкой, и на ковры, привезенные двадцать лет назад из Таджикистана. Но было ясно, что избавиться от них можно, только если переехать в другой дом, а он никак не находился.

В итоге вместо долгожданного переезда мы начали не планировавшийся изначально ремонт. Жасмина с нами уже не жила, и я надеялась, что обсуждать перемены я буду только с мужем — Лола у нас еще проходила по категории «дети». Но я ошиблась — она сразу включилась в процесс.

Без нее мы не могли обсудить даже перенос стен — она задавала миллион вопросов и все время встревала в разговор:

«Нет, нет, давайте лучше так». Мне было нелегко договориться с мужем, а уж при участии Лолы внятный диалог вообще не получался.

Нам долго не удавалось решить ни один вопрос — мы ходили по кругу и ничего не меняли. И разговоры все выходили напряженными. Я нервничала — в моей картине мира дети играют в сторонке, не вмешиваясь в перенос стен. Но у мужа было другое мнение: Лола наравне с нами участвовала в обсуждении всех грядущих изменений.

Сейчас, когда я прошла путь с двумя собственными детьми с самого их рождения, я прекрасно понимаю: дети хотят участвовать в обсуждении всего. Но чтобы взрослые вопросы решались, детей нужно просто исключить из этих разговоров. Тогда же мне показалось, что муж потакает желаниям ребенка, идет у дочери на поводу, поэтому всей нашей семьей руководит эта маленькая девочка, а вовсе не взрослые мы.

Я возобновила разговор поздним вечером, когда Лола уже спала: «Мы можем обсуждать ремонт без Лолы? Нам ведь даже поговорить нормально не удается». К моему удивлению, муж легко согласился. Наутро Лола узнала от папы, что перенос стен и вся «грязная» работа ей ни к чему, взрослые с ней справятся сами, а вот мебель и прочую красоту мы будем выбирать все вместе.

Вторую часть этого сообщения муж со мной не согласовал, и внутренне я опять взвыла. Как — вместе?! Мне нужно будет договариваться с тринадцатилетним подростком о конструкции дивана?! Но я снова сдержалась — отложила этот вопрос на потом.

«Потом» наступило достаточно быстро. Однажды Лола пришла из школы и узнала, что вся мебель уже заказана. Мы показали ей фото, и она разрыдалась: этот ужасный диван ей не нравится и ковер неудачный. Но главное, почему вообще все решения были приняты без нее? Рыдания, обида, злость — ее трясло, казалось, у нее внутри все кипит. Ну мы же обещали ей: «красоту» выберет она!

«У тебя будет свой муж, с ним и выбирай мебель, — начала я внутренний монолог. — А сейчас выбираю я. Мне достаточно согласований с твоим папой, у него тоже есть собственное мнение по всем вопросам».

Вслух же мы объяснили Лоле, что магазины работают, пока она в школе, а ходить, выбирать, сравнивать цены, отказываться, опять выбирать — безумно утомительный и, главное, долгий процесс. Мы в два голоса убеждали Лолу, что времени на это у нее попросту не нашлось бы.

Я слушала со стороны себя и мужа и понимала: разговор «неправильный». Верным было бы сказать в целом о ролях в семье: есть взрослые, они решают принципиальные вопросы; есть дети, у них свои занятия. Но уверенности, что говорить об этом нужно именно сейчас, у меня не было. Как объяснить Лоле, что она больше не принимает решений по поводу дома вместе с папой, что теперь эти разговоры он ведет со мной? Даже мы с мужем еще толком не разобрались в наших ролях — как обсуждать это с ребенком?

Разговор, как обычно, продолжился поздним вечером.

— Как ты покупал мебель в прошлый раз?

— Приехал в «ИКЕА» и купил все сразу.

— А девочки?

— Они со мной не ездили.

Неожиданно! Получается, если бы я не спросила, то так бы и пребывала в заблуждении. Оказывается, ни Жасмина, ни Лола никогда раньше не принимали участия в хозяйственных делах такого масштаба. Но поменялась структура семьи, и пока никто не понял, у кого теперь какие функции.

Мы все перепутались ролями. Появилась я, родилась еще одна дочка, и в новом составе семьи стало неясно, кто за что отвечает. Раньше роли распределялись между папой, старшей и младшей дочерями. Теперь младшей стала Мира, старшая дочь уехала, появилась взрослая женская фигура — я. И роль Лолы оказалась самой неопределенной.

Нам просто необходимо стало прояснить все непонятные моменты. Мы разговаривали и что-то проясняли, но в целом кодекс правил все не складывался. Каждый новый день подкидывал неожиданные ситуации, на которые все смотрели по-разному. И приходилось снова разговаривать.

И четыре года спустя мы так же регулярно садились поговорить. Не поспорить, не осудить, не обвинить, а узнать точку зрения другого человека. Дети растут, и мы меняемся. И только диалог дает возможность сохранить в семье комфортную атмосферу.

За время своего материнства я поняла: отношения со взрослыми детьми проходят через те же этапы, что и отношения с подругами, сестрами, братьями, родителями. Их участники отдаляются или сближаются в зависимости от эмоционального фона и интересов. В какой-то момент может показаться, что у вас вообще нет ничего общего. Не исключено, что так и есть — вы ведь находитесь на совершенно разных стадиях развития.

Вы — взрослый человек, а ребенок — это девочка или мальчик с собственным, странным, по мнению взрослого,

мировоззрением. Что вас может связывать, кроме общей крыши над головой? Увы, часто — ничего. И не нужно заламывать руки и кричать «я же мать» — ваши чувства нормальны. Вы прежде всего человек.

Можно быть родными по крови, но при этом находиться друг от друга так же далеко, как ясень от пальмы. Можно думать бессонной ночью: «Это же моя дочь. Как она может меня так раздражать? Откуда берется эта злость на ребенка?» Эти стадии проходят все родители, не пугайтесь.

«Мой дом — мои правила»

Наша семья была построена «наоборот». Это было странно. Но так получилось.

Как происходит обычно, в классическом, так сказать, варианте? Мужчина и женщина полюбили друг друга, выстроили отношения, постепенно определились, кто выносит мусор, кто покупает подарки родителям, кто оплачивает счета, а кто выбирает кино по вечерам. Потом у них появляется ребенок. Он растет в среде, которую для него создали мама и папа. Ребенок привыкает к своей роли, к семейным ритуалам и правилам.

У нас же все получилось в обратном порядке: к мужчине с двумя детьми-подростками и сформированным видением семьи присоединилась женщина с абсолютно иными ожиданиями от «ячейки общества» и представлениями о ролях в ней.

Мне казалось, что в нашей семье все крутится вокруг комфорта детей, а о том, как в этой атмосфере чувствую себя я, никто не задумывается. Я ехала в Амстердам со своими ожиданиями. Мне представлялось, что к моему приезду муж посадит девочек перед собой и скажет: «Итак… Теперь здесь главная Наташа, вы должны ее любить и уважать. Она тут кое-что переставит, переделает, а вы, пожалуйста, ее слушайтесь».

Но ничего подобного не случилось — разговора вообще не было. Я на них свалилась как снег на голову, да еще и беременная. К этому оказались не готовы ни девочки, ни я. Но я тут же получила статус мачехи, и он вынудил меня по-другому посмотреть на родительство.

Мне удалось не совершить классической родительской ошибки, которая часто подрывает отношения между родителями и детьми. Мама или папа, впервые столкнувшись с непослушанием подросших детей, часто пытаются поставить их на место, для чего включают манипуляцию: «Пока вы живете в моем доме и я за все плачу, вы будете соблюдать мои правила». Или так: «Вот вырастешь, станешь зарабатывать деньги — тогда и будешь делать что хочешь».

Как бы мне ни хотелось доказать, что главная женщина в доме — я, заявить, что это мой дом и что они будут жить по моим правилам, я не могла. Такое в нашей ситуации не сработало бы чисто логически. Они — муж и дети — были здесь изначально, а я к ним присоединилась. В первые месяцы приемного материнства я получила вынужденную прививку, и сформировавшийся тогда иммунитет работает до сих пор.

В отношениях с собственными детьми я руководствуюсь теми

же принципами. Это вошло в привычку: мы живем в общем доме, в нем все придерживаются одних правил и выполняют обязанности, соответствующие возрасту.

Мы поговорили об этом с Лолой.

— Я думаю, принцип «мой дом — мои правила» загоняет всех в порочный круг. Если ребенок уже не следует правилам, то, услышав от родителей, чей тут дом, он хочет нарушать эти правила еще сильнее. Ограничения часто воспринимаются как установление контроля — и я так чувствую. А тинейджеры не любят находиться под надзором.

Я тоже не люблю, когда меня контролируют. Поэтому я всегда протестую против учителей — они вмешиваются в мою креативность, в мои мысли. Мы не любим контроль, он вызывает желание пойти против. Именно поэтому так важно говорить что-то вроде: «Я понимаю, ты так поступил, потому что у тебя были свои мотивы. Но мне очень важно, чтобы ты так больше не делал». Дайте детям возможность получить удовольствие от того, что они следуют правилам. Иначе у них совсем не будет мотивации.

Самое главное: если вы произносите простые слова, а ребенок вас не понимает, это означает, что вы говорите ему одно и то же на протяжении многих лет. Если вы тридцать раз скажете «мой дом — мои правила», он вряд ли это так просто забудет.

Начинайте строить диалог как можно раньше. Пробуйте находить компромисс. Если ребенок хочет устроить дома тусовку, а вы категорически против — придумайте что-нибудь среднее. Например, он пригласит своих друзей, а вы на то же время — своих. Это даже звучит весело!

Когда родители злятся на ребенка, он в ответ начинает злиться в разы сильнее. Одна Лолина подруга держала в телефоне фотографии, которые для ее возраста считаются недопустимыми. Об этом узнали ее родители и потребовали дать им телефон для проверки — подозрения взрослых подтвердились. Они могли бы сказать дочери: «Мы хотим, чтобы впредь ты говорила нам только правду», и инцидент, скорее всего, был бы исчерпан. Но родители наказали ее: целый месяц она должна была после уроков идти сразу домой, не отвлекаясь на разговоры с подружками.

Дочь разозлилась на родителей еще сильнее и продолжила совершать ошибки — теперь уже не случайно, а назло. Все запрещенное просто стало происходить вне дома, и количество недозволенного многократно возросло, но и дома она, конечно, всеми силами старалась проявлять характер и нарушать все

правила.

Вот как прокомментировала это Лола:

— Родители хотели ее обезопасить, но их реакция дала обратный эффект. Взрослые даже не представляют, сколько у нас возможностей делать то, что мы хотим. Когда мы приходим в школу, то легко подходим к любому — и мы просто можем найти сигареты, марихуану и что угодно еще. Ты будешь удивлена тому, сколько мы всего видим и какие у нас большие возможности.

У мира подростка, в отличие от малыша, уже нет границ. Многие родители полагают, что тинейджеры — несмышленыши, и отбирают у них право выбора. Очень важно не указывать детям, что плохо и что хорошо, а позволять им самим во всем разобраться и сделать выводы. И если ребенок кричит: «Я ненавижу родителей! Я никогда не вернусь домой!» — это почти всегда значит, что у него отобрали свободу.

Взрослеющие дети часто бунтуют против семейных правил. Протест выливается в подрывную деятельность, которая абсолютно выводит из себя родителей. Психологи называют такое поведение тестированием границ. Родители формулируют проще: «огрызается», «хамит», «ничего не хочет делать», «ни о чем попросить нельзя». Родители считают, что нарушение годами работавших договоренностей — проявление неуважения со стороны их подросших детей.

Скажем, мама пришла с работы. Дома ее ребенок-подросток, по всей квартире грязная посуда. Тинейджер вкусно поел и даже тарелки за собой не вымыл — завалился на диван! Мама видит только неуважение к ее труду, начинает злиться, угрожать, ругаться. Она распаляется, переходит на оскорбления.

Усталую и расстроенную маму, конечно, можно понять. К тому же она считает себя вправе высказать то, что полагает верным и справедливым: ее уже почти взрослый ребенок — лентяй, ему на всех плевать, из него не выйдет ничего путного, потому что он никого не уважает.

Но уважение — навык вырабатываемый, только если перед глазами есть образец. Как младенец учится улыбаться, вглядываясь в мамино лицо, так и подросток учится уважать, ощущая уважение к себе. В те моменты, когда он, по-вашему, виноват — и особенно в такие моменты, — важно не свалиться в неуважительное поведение, даже будучи уверенным в собственной правоте. Родитель не получает права не уважать ребенка в ответ на детское неуважение.

Демонстрация уважения со стороны ребенка может быть и нарочитой, наигранной — из страха наказания, к примеру. Однако подлинное уважение бывает только взаимным.

В самом словосочетании «мой дом — мои правила» содержится откровенное неуважение к ребенку. Одной из базовых потребностей человека является безопасность. Дом — это островок безопасности, необходимый каждому. Какой бы поступок мы ни совершили, должно быть место, где можно передохнуть, набраться сил — в том числе и душевных.

Родитель, который угрожает ребенку выкинуть его на улицу за беспорядок в комнате или не пустить в квартиру, если ребенок не вернется домой вовремя, посягает на детское ощущение безопасности и рушит эмоциональную связь между ребенком и родителями, а это, согласитесь, важнее чистоты в комнате. Так же, впрочем, работают предложения переехать к папе, с которым мама давно в разводе, или к бабушке, которая всегда защищает внука. Должны быть правила взаимодействия. Совместное проживание всегда подразумевает согласованность действий всех членов семьи.

Мы с мужем, уходя по делам, всегда говорим детям, когда вернемся. Они знают, во сколько нас ждать, а до тех пор могут вести себя дома так, как им нравится. Лола, когда одна, любит громко включать музыку. А я люблю танцевать. И мы друг другу признаемся: остаться дома в одиночестве приятно, поэтому давайте обсудим, кто когда вернется. Это наш общий дом, и правила в нем для всех едины.

Совместное проживание может быть комфортным, только если есть уважение друг к другу. Когда же аргументами становятся материальные ценности — типа крыши над головой или оплаты еды и одежды, — то в отношения проникает нездоровая мотивация: страх потерять. Отношения превращаются в коммерцию: вы платите, поэтому у вас власть, а ребенку остается следовать вашим правилам, чтобы не лишиться благ.

Приемный родитель

В первое время для меня абсолютно невыносимыми оказывались семейные рассказы, в которых присутствовали чужие люди. Обычно после фразы «Когда мы с Р. Р. ездили в город К…» я отключалась и дальше ничего не слышала.

Мой ребенок с какой-то или каким-то Р. Р. куда-то ездил, а я об этом не знаю. Кто-то до меня ходил на гимнастические выступления моей Лолы. Кто-то угощал ее паэльей в Мадриде. Кто-то жил с ней в палатках в Австралии. Кто-то — это не обязательно бывшие женщины моего мужа, это могли быть и просто друзья семьи. Но тогда меня с ними не было, и слушать подобные рассказы было мучительно.

У нас с Лолой пока почти не было общих воспоминаний. Когда мы оставались вдвоем, наши прошлые разные жизни нам обеим доставляли дискомфорт.

Корень многих проблем, как я убедилась на своей истории, — завышенные ожидания, они вообще очень сильно отравляют жизнь. Завышенные ожидания не связаны с собственным опытом. Ты можешь сто раз укладывать ребенка спать по два часа — и все равно в сто первый будешь надеяться, что он сейчас уснет за пять минут.

Скажем, в мелодрамах сразу после счастливого воссоединения героев камера наезжает на красивый дом, и появляется строчка: «Спустя девять месяцев». Распахиваются двери, и мы видим идиллию: мужчина обнимает женщину, они вместе склоняются над детской кроваткой. Ребенок гулит, улыбается и тянет ручки к маме с папой.

Все знают: в жизни происходит совершенно по-другому, но это редко показывают в кино. Недомогания и тревоги, связанные с беременностью, само рождение ребенка, потом недосып и отсутствие личного пространства, нервозность мужа, ревность старших детей, поучения родителей и старших родственников — масштабы этой лавины мало кто представляет заранее. Где же обещанные кинематографом розовые облака и запах клубничной присыпки? Все говорят о радости материнства — это только вы впадаете то в тоску, то в панику?

Приехав к мужу в Амстердам, я тут же кинулась «спасать» свое семейство. Я старалась дать им все, что нужно: начиная с красивых маек и юбок для девочек, заканчивая разговорами по душам и совместными поездками. Эта часть Марлезонского балета понравилась. Но вторая часть забуксовала.

Оказалось, в этом доме никого, кроме меня, не смущают

остатки волос на расческе, диван, настолько старый и потертый, что уже непонятно, какого он был цвета, облупившийся лак на обломанных ногтях у девочек и бородавки на ногах. А раз всё в порядке, зачем что-то менять? Изменения были нужны только мне.

— Давайте договоримся вытирать со стола сразу, как поели, а то стол так и стоит весь день грязный.

— Грязный?

Лола с недоумением смотрит на стол. На нем несколько рисинок, кусочек огурца и хлебные крошки после ужина.

Лола напрягается, но беспорядка не видит.

— Ну вот же — крошки.

Я сначала машу, потом тычу пальцем, потом беру Лолу за плечи и чуть разворачиваю. Я думаю, может, ей правда не видно под таким углом?

— А-а-а…

Лола хватает тряпку, обмахивает столешницу — все летит на пол.

А я не могу понять — она издевается или и правда считает, что **так** надо?

Через какое-то время я заметила: когда муж был дома, у нас сохранялась железная дисциплина. Но стоило ему шагнуть за порог, тут же получалось как в пословице: кот из дома — мыши в пляс. Девочки разбрасывали вещи, включали громко музыку, оставляли по комнатам грязную посуду.

За полчаса до возвращения папы они начинали носиться по квартире. Спешно расставляли вещи по местам, разгружали посудомойку и стиральную машину, выбрасывали мусор. Я пыталась договориться с ними, чтобы мы поддерживали порядок в течение дня, а не только к приходу папы.

— Лола, пожалуйста, разгрузи посудомойку.

Лола отводила взгляд.

— Я устала.

— Убери, пожалуйста, со стола.

— Почему я? Ели все, — отвечала она и не двигалась с места.

Если же папа обращался к Лоле с подобными просьбами, у нее не возникало ни вопросов, ни возражений. Я остро чувствовала: я не родитель. И как туда, в родители, попасть, мне было совершенно непонятно.

Много позже мы обсуждали этот момент с Лолой. И я поняла, что вопрос «почему ели все, а убирать должна я?» для нее был открыт всегда. Просто папе его задать страшно, а мне можно.

Лола всегда спрашивала у папы разрешения позвать домой подруг. Я же узнавала о приходе гостей, когда распахивалась

дверь и вламывалось пятеро шумных подростков. Они топали на кухню делать молочные коктейли, врубали музыку и подпевали в полный голос — а я в это время, закрыв поплотнее дверь в свою комнату, злилась от беспомощности.

Подобные нашествия случаются и сейчас, но просто теперь мы их согласовываем заранее, и я к ним морально готова. Предпочитаю, кстати, просто уйти из дома или прошу их не очень шуметь. Лола стала относиться к таким визитам друзей тоже совсем по-другому. Она заранее спрашивает разрешения, потом интересуется, можно ли им побыть на кухне, всегда предупреждает, если не успела убраться, и обещает навести порядок через полчаса. Если приход толпы гостей мне неудобен, я могу об этом сказать, и он не состоится. Но тогда, в самом начале, я не просто не могла Лоле чего-нибудь не разрешить — меня даже никто не спрашивал.

Ситуация и вправду была странная. Они — одна семья, а я и мой младенец — другая. Вместе мы пока совсем не были семьей, несмотря на спящую в кроватке нашу общую с мужем пятимесячную дочку. На ней просто пересекались два мира, существовавшие в нашем доме.

Роль мачехи априори проигрышная в сравнении с ролью мамы. Я мечтала, что буду для девочек мамой, а не злой мачехой. Я хотела стать для них самым близким человеком, помогать им во всем, взять под крыло. Но сил на это не хватало, потому что та роль, которую мне отвели, была невероятно энергозатратная.

Лола не слезала с моей кровати — постоянно требовала внимания. Если я разговаривала по телефону, она могла по полчаса стоять над душой и постоянно меня дергать: «Ты скоро закончишь?» И я не могла понять: это доверие и потребность во мне или нарушение моих границ? Она меня любит или испытывает?

Я сердилась, и тут же возникало острое чувство вины: ну вот, я все-таки мачеха.

Я начала задумываться: а до какой степени дочки моего мужа именно «наши» дети? Где тут мои права как родителя?

Складывалось ощущение, что у меня есть право только их хвалить и защищать. Я не могу раздражаться — я должна их принимать такими, какие есть. Я не могу воспитывать — я обязана только любить.

Любой родитель, особенно родитель подростка, скажет: это невозможно. Взрослые часто срываются, некоторые вообще общаются исключительно в повелительном тоне. Но раздражение мамы дети простят, а мачехи — нет. Я проводила с девочками в разы больше времени, чем муж, но у меня не было почти никаких

полномочий.

Когда дело касалось уборки, поездки в лагерь, покупок, встреч с друзьями — в тех случаях, когда детям требовалось разрешение, одобрение или совет, — высказывался папа. Мне же оставалось дождаться его реакции. Я могла его поддержать. Но если наши позиции не совпадали, мне оставалось только промолчать. И я не понимала, как добиться «родительских» прав, когда у меня будет возможность высказать свое мнение. До приезда в Амстердам я была уверена, что получу все права вместе с ключами от квартиры. Но это оказалось не так.

Наверное, главное заблуждение приемных родителей — убежденность в том, что они сейчас спасут ребенка и исправят все ошибки его прошлого. Причем это заблуждение двойное: багаж, с которым к вам пришел ребенок, преуменьшается, а вера в то, что все можно быстро починить, наоборот, очень сильная. В итоге, когда иллюзия встречается с реальностью, приходит разочарование. Как бы хорошо ни было ребенку с новым родителем, он помнит прошлое. Отрицать это прошлое — проявлять неуважение к памяти.

«Починить», к сожалению, можно далеко не все. Какими бы прекрасными ни были намерения, многое останется неизменным. Ребенок не сломанная игрушка, которую можно привести в идеальное состояние, он больше похож на антикварный шкафчик с секретом. Дверца поскрипывает, боковина ободрана, на задней стенке нацарапана картинка. Любой ребенок — сосуд, наполненный опытом, как положительным, так и отрицательным.

Большинство женщин ищут возможности кого-нибудь спасти. Мужчину — от алкоголизма или злой бывшей жены; подругу — от неудачных отношений; ребенка — от его прошлого. Мы рисуем себе хеппи-энд: все счастливы — спасенный муж, подруга, ребенок. В глазах — благодарность, на сердце — покой. Но в жизни обычно получается совсем другое.

Завышенные ожидания разбиваются о реальность, порождая фрустрацию. Косвенным подтверждением этого служит большое количество возвратов детей в детские дома после неудачного усыновления. Чаяния родителей часто расходятся с реальностью — вместо благодарности мама получает апатию, отказ от сотрудничества, агрессию и неприятие. И возвращает ребенка туда, откуда взяла. В России, например, ежегодно забирают из детских домов около 40 000 детей, а возвращают обратно 5000 — страшная цифра.

Когда ты решаешь взять на себя ответственность за приемного ребенка, нужно быть очень аккуратным с ожиданиями.

«Медовый месяц», когда ребенок тебя зеркалит и хочет понравиться, заканчивается быстро (если вам повезло и у вас был этот условный «медовый месяц»). А дальше начинаются проверки ваших намерений.

Если я разобью тарелку, ты все еще будешь во мне заинтересована? А если я назову тебя дурой, ты не вернешь меня в детский дом? Ты все еще захочешь быть моей мамой, если я скажу, что ты меня бесишь? А если испорчу диван и не приду ночевать?

Подобные проверки проходят почти все приемные родители, и, к сожалению, многие не выдерживают, потому что ожидали другого: я спасла ребенка из системы, он должен быть счастлив, что у него есть комната, еда, игрушки и мама. И только тем, кто смог занизить ожидания и пройти испытания такими проверками, повезет увидеть настоящего человека, который прятался за броней недоверия. Или не повезет — все-таки уровень травм бывает разным, и процессы, которые запущены в психике, иногда уже не остановить.

Бородавки, вши и стирка

Уже на третий день моего пребывания в новом доме стало понятно: корзину с грязным бельем игнорировать больше невозможно. Мне было пора освежить кое-какие вещи, но нельзя же стирать только свое? Если я претендую на роль полноправного члена семьи и второго взрослого в доме, то неправильно стирать, готовить, гладить исключительно для себя.

Мужчина и две пока чужие мне девочки-подростка складывали вещи для стирки в специальную корзину. До сих пор, до переезда в Амстердам, я имела дело только со своим грязным бельем, а как выглядят чужие трусы, в которых ходили целый день, не знала. Корзина оказалась почти полной. Я села перед машинкой на пол и стала сортировать вещи по цветам.

— Что ты делаешь? — Муж сунул голову в дверь и с удивлением оглядел две кучи грязной одежды на полу.

— Разбираю на светлое и темное.

— Зачем? Мы всегда всё вместе стираем.

Я присмотрелась к майкам. Ну да, они изначально действительно были другого цвета.

— Если стирать раздельно, они дольше останутся белыми. — Именно эти слова когда-то давно сказала мне мама.

— Вот глупость! — Муж сгреб обе кучи и закинул их в стиральную машину — я и охнуть не успела. Тут же залил моющее средство, нажал «пуск» и выскочил из ванной. Все произошло стремительно.

Мне осталось только смотреть через стеклянную дверцу на любимую белую кофту, которую уже заливало мыльной пеной и закручивало жгутом с Лолиной черной водолазкой. Как жить в доме, где на все свои правила? Кажется, тут нужно обосновывать, доказывать, отстаивать даже самые очевидные и незначительные мелочи.

Всего за несколько минут до этой странной стирки я выиграла битву за новый лоток для кошки и к очередному спору оказалась просто не готова. Да и сил на него не было.

В доме моего мужа кошачий лоток был открытый и ужасно вонял. Я настаивала на закрытом лотке — это эстетичнее и гигиеничнее. Однако муж возражал: такой лоток девочки вообще не станут чистить, поскольку не будут его замечать. Но я совсем не могла видеть содержимое использованного кошкой лотка и не переносила этот запах.

Сошлись на том, что заведем для кошки другой, закрытый лоток, а я буду напоминать девочкам его почистить. Само по себе

это условие было для меня обременительным: уже стало ясно, что мое слово для них особого значения не имеет. И все-таки это был выход.

История со стиркой привела к многодневному напряжению. Мы разошлись по разным комнатам, так и не помирившись, улеглись спать, а все выходные просидели по разным углам.

Не обсуждать бытовые вопросы оказалось невозможно — у нас были совершенно разные представления о гигиене. В России, у себя дома, я меняла полотенца и постельное белье раз в неделю и считала это нормой. Муж в Нидерландах делал это раз в две недели. Я чистила зубы перед едой, муж и дети — после.

Через полгода жизни в Амстердаме, когда уже родилась общая дочка, однажды вечером я обнаружила, что полотенце младенца мокрое.

— Кто вытирался Мириным полотенцем?

Очень хотелось сразу начать орать, но я сдержалась: если сразу напугаю девочек, они не признаются.

— Наверное, я перепутала. А где оно висит? — спокойно откликнулся кто-то из них.

Что значит — «где висит»?! Вот уже четыре месяца полотенца висят «по старшинству»: папа, Наташа, Жасмина, Лола, Мира. Это до сих пор не все выучили? И нет гарантии, что Мириным полотенцем не вытирается кто-то еще?

— Вы же знаете, что полотенце должно быть у каждого свое?

По их глазам я поняла, что они впервые об этом слышат.

— А мы часто одним вытираемся, — сказала Жасмина.

А как же зубные щетки? А трусы?..

— Ты не говорил девочкам, что полотенце должно быть у каждого свое? — накинулась я на мужа.

— Говорил, конечно. Но ты же знаешь, им можно сто раз сказать, а толку ноль. Они же подростки.

Стандартные проблемы нидерландских семей, где есть школьники, — педикулез и бородавки. Вши вообще местный бич. Средства от них продаются наравне с каплями от насморка и так же востребованы. В родительских школьных чатах регулярно всплывают сообщения: «Внимание! Вши!» Это значит, что вечером надо проверить голову ребенка на предмет насекомых и на всякий случай обработать.

В Нидерландах даже есть комедийный телесериал De Luizenmoeders («Мать вшей», от luizen — «вши» и moeder — «мать») о мамах из родительской инициативной группы, которые на входе в класс проверяют младших школьников на вшей.

Россиянам наличие вшей у детей из благополучных семей представляется чем-то из ряда вон, нам всегда твердили, что вши — от немытости. Но в нидерландской жизни педикулез воспринимается как неприятное, но весьма обыденное осложнение жизни. В некоторых классах эта проблема возникает дважды в год, в некоторых — не проходит вообще.

— Папа, кажется, у меня опять вши, — кричит Лола из ванной, вертясь перед зеркалом. Муж привычно осматривает ее голову, кивает и протягивает мне два тюбика.

— Надо обработать.

Я начинаю втирать Лоле в волосы проверенное средство, а муж отправляется менять постельное белье и снимать чехлы с диванных подушек — вши могут в них прятаться. Лола ворчит, а я лихорадочно прикидываю, может ли подхватить вшей наш лысый младенец и что делать, если да?

К выведению вшей я не была готова так же, как и к разбору корзины с грязным бельем. Все мои родственники достаточно взрослые, чтобы заниматься стиркой самостоятельно. Я тогда только приехала и, несмотря на все лучшие намерения, еще не могла воспринимать Лолу с Жасминой как своих детей. Мне было трудно и неприятно выискивать в их волосах паразитов или закидывать в стиральную машину их грязные трусы. Мне было некомфортно, когда взрослая девочка забиралась к нам с мужем в кровать.

Мне было совершенно непонятно, как запретить детям залезать на мою кровать и как избежать разбора семейного белья. Но главная неприятность состояла в другом: я не могла обсудить свои эмоции с человеком, разделяющим со мной заботы о доме. Позже я смогла открыто говорить о том, что меня беспокоит, о чувствах к девочкам, какими бы они ни были. Но это было значительно позже и редко приносило результат.

Скажем, о бородавках. Я не понимала, как объяснить членам семьи, что не надо браться за руки, если у вас бородавки. Их нужно сначала вывести, а потом уже трогать, например, Миру. Потому что удалить бородавки четырнадцатилетнему ребенку еще реально, а прижигать кожу младенцу равносильно садизму.

Лола любила делать много дел сразу — например, листать за едой книгу. Она сидела за столом, подвернув ногу под себя. Мира, цепляясь за все, что попадалось под руку, неуверенно переступала рядом. Еще шаг, и она, чтобы не упасть, ухватила Лолу за босую ногу.

Я машинально проследила за ее рукой — и замерла. Стопа Лолы, повернутая кверху, была вся усыпана бородавками! А Мира уцепилась пальчиком ровно за центр страшной воронки! Я

схватила ребенка и потащила в ванную — срочно мыть ручку с мылом. Лола и муж ничего не поняли, а я металась по ванной, не справляясь с эмоциями. Неужели теперь придется выводить бородавки и годовалому ребенку? Это ведь больно и долго!

Мы вернулись на кухню. Меня колотило от злости и беспомощности, а еще от невозможности высказаться. Я страшно боялась выглядеть злой мачехой. Сказать, что чужой мне ребенок мог заразить моего родного, — отвратительно. Но и промолчать невозможно.

— У Лолы вся нога в бородавках, а вы ничего с этим не делаете, — заявила я мужу, стараясь держать себя в руках.

— Врачи говорят, с этим ничего нельзя сделать. Все дети через это проходят, а во взрослом возрасте бородавки сами исчезнут. — Муж пожал плечами.

Как он может к этому так спокойно относиться?!

— Да как, как они сами по себе исчезнут?! Их же вызывает вирус, они заразны! Они, наоборот, только прорастают.

— Хорошо, я попытаюсь узнать у врача, — закрыл тему муж.

«Как же надоело десятки раз в день обсуждать мусорное ведро, кошачий лоток, бородавки, забитый водосток в ванне и запах табачного дыма в комнате Жасмины! — думала я. — Как же хочется просто гулять по улицам, сидеть на скамейках у каналов и пить кофе в кафе на крышах Амстердама!» Но в моей жизни был только скучный быт, в котором четырех человек с головой захлестывали эмоции.

Мне казалось, со временем все наладится, жизнь будет гармоничнее и легче. Время действительно шло, но лучше не становилось — только хуже. Изменений не происходило просто потому, что никто ничего не менял. И в первую очередь никто не менял себя.

По вечерам, укладываясь спать, я заводила бесконечные мысленные разговоры с мужем. Я высказывала все, что я думаю, приводила аргументы, а муж в этих «беседах» соглашался со мной, отчего мои аргументы становились для меня еще более убедительными. Но диалога на самом деле не было, и не только потому, что разговоры велись лишь в моем воображении.

Диалоги с самой собой, казалось, давали успокоение. Лежу, никого не трогаю, рыдаю в подушку. Мне казалось, я при этом анализирую ситуацию, делаю выводы, нахожу решения. Но если два человека молча лежат в одной кровати и каждый анализирует одну и ту же ситуацию в своей голове, они не могут договориться. Для общего решения нужен реальный диалог и обратная связь. Но каждый раз, когда мы с мужем ссорились, ко мне подходила Лола и говорила: «Ты теперь уедешь в Москву?» И я не знала,

обрадовал бы ее мой отъезд или расстроил. В итоге диалоги совсем закончились.

Вечные внутренние монологи, картины, которые мы создаем в своем воображении, как сценарий фильма, проживание ситуаций, которых на самом деле не было, — все это раскачивает нервную систему. Наша психика не понимает условного наклонения — она все переживает как реальность.

Иногда и вправду можно выплакать все обиды, уснуть — и проснуться с обновленным взглядом на ситуацию. Однако чаще вместо ощущения покоя возникает абсолютная уверенность в своей правоте и бесконечных ошибках другого. Во внутреннем монологе мы не слышим чужой позиции — мы делаем предположения и сами создаем чужой мир. А в нем всегда есть правые «мы» и хронически неправые «они».

Высказывать и обсуждать свои мысли с семьей крайне сложно, если дома нет эмоциональной безопасности, если ты знаешь (и ждешь), что на твои слова среагируют обвинением, осуждением и даже не попытаются тебя понять. Если человек знает, что придется просто оправдываться. Если любой его вопрос считывается как нападение или допрос.

Мне самой, чтобы начать открыто говорить о своих чувствах, оказалось, нужно, во-первых, признать за собой право на эти чувства, а во-вторых, перестать бояться реакции на мои слова. Пока мне приходилось в любой сложной ситуации молчать, я все время была на грани. Я сдерживалась, сколько могла (иногда, как мне казалось, очень долго), но потом все равно взрывалась, как атомная бомба. Потом меня накрывало чувство стыда, а дома черным ядерным грибом раздувался конфликт, который мог длиться неделями.

Меня мотало по трем состояниям: приступ счастья и вера в то, что мы все сможем, — жалость к себе — гнев. Позже я узнала, что этот калейдоскоп называется треугольником Карпмана, или треугольником психодрамы. И в нем годами крутятся целые семьи и поколения.

Согласно этой теории, человек постоянно находится в одной из ролей: «жертвы», «палача» или «спасителя» — и перепрыгивает с одной на другую в считаные секунды. Ощущение несправедливости и жалости к себе: «я — жертва». Стоит накрутить себя до предела, убедиться в своей правоте и неадекватности другого человека — и вот ты уже «палач»: злишься на мужа и детей, наказываешь их пассивной агрессией или криком.

Когда скандал стихает, ты берешь дело в свои руки и

начинаешь «причинять добро»: сейчас я вас научу, как вам надо измениться, чтобы жить нормально. Это роль спасителя. Она кажется самой приятной, но на практике «спаситель» запускает всю систему — он делает все для других (даже когда людям это не нужно), а когда сталкивается с противодействием, моментально превращается в «жертву» или «палача». Все это может прокручиваться, как на карусели, десятки раз за день.

Некоторые люди присваивают функцию улучшения жизни всех вокруг. Брату — организовать поездку, в школьном чате — взяться собирать деньги на подарки учителям, дома — успеть погулять с собакой, убраться, приготовить ужин, постирать и погладить, да еще и сделать домашнее задание с детьми. Это роль «спасителя». Но часто бывает, что такая помощь была не всем нужна, поэтому и достойной благодарности не следует. И тут уже «спаситель» превращается в «жертву»: никто меня не ценит, все меня используют. «Жертва» постепенно впадает в ярость, обида трансформируется в злость, и появляется «палач».

Брату достается за то, что не привез нужные документы или опоздал, — «ну неужели трудно сделать такую малость». В школьном чате «прилетает» мамам, посмевшим усомниться хоть в каких-то предложениях активистов. «Палач» не приемлет возражений — он жестко отстаивает свои позиции и подавляет любое инакомыслие.

В одной и той же ситуации человек может вести себя как «жертва» по отношению к одному члену семьи и как «палач» по отношению к другому: например, обида на мужа выливается в срыв на ребенка.

Вырваться из треугольника Карпмана можно, только если ты понимаешь, как он устроен. И я рада, что нам стало о нем известно.

Мы с мужем очень хотели соскочить с карусели скандалов и обвинений. Прошло несколько сложных лет, и мы вместе погрузились в изучение всех этих понятий, стали отслеживать свои эмоции, триггеры, анализировать свое поведение. В этом мы оба обнаружили нечто новое: в конфликтах люди чаще разбирают поведение противоположной стороны, выискивая чужие ошибки и огрехи.

Именно поэтому самый сложный шаг — начать анализировать себя. А для этого важно признать, что ты тоже можешь быть не прав. Тем, кто вырос в культуре регулярных обвинений и осуждений, признать собственные ошибки особенно сложно. Мы привыкли, что за признанием вины следуют упреки — как будто бы другой человек только и ждет момента, когда

можно с утроенной силой накинуться с обвинениями. Как будто признание вами своей вины дает ему право вас карать.

Представьте: ребенок случайно разбил чашку и пришел к маме с повинной. Что он услышит? Крайне редко: «Бывает. Ты не порезался?» Чаще: «Сто раз тебе говорила, аккуратнее надо быть! Что ты дома носишься? На улице бегай!» И это еще не самая резкая реакция. Но и такого достаточно, чтобы ребенок понял: лучше не признаваться.

До переезда в Амстердам, пока я жила в основном одна, в треугольник психодрамы со сменой ролей я попадала лишь изредка. Но проживание с семьей активировало все поведенческие паттерны, о которых я успела забыть с прошлых отношений.

Мы все — мастера накручиваний. В английском есть слово ruminating — «размышление». Но то же слово может означать «пережевывание» — например, жевание жвачки. Психологи считают, что «пережевывание мыслей» не дает положительного результата, а только усиливает негатив. И это не про признание эмоций и не про анализ ситуации.

Накручивание — это предположение, додумка, повторное мысленное обсасывание негативных ситуаций, раскачивание эмоциональной лодки. Есть один интересный TED Talk[2] на эту тему. Г. Винч, доктор психологии, автор книг «Первая психологическая помощь»[3], рассказывает: «Мы постоянно перекручиваем в голове негативные сцены, воображаемые или реальные. Это не безобидное обдумывание. Это токсичная привычка. Она повышает риск развития клинической депрессии, пищевых расстройств, алкоголизма и сердечных заболеваний. Исследования доказывают, что даже две минуты такого деструктивного “обдумывания” серьезно влияют на наше эмоциональное состояние».

И я с этим полностью согласна.

Наша третья дочка Мира

Однажды я задала своему московскому психологу вопрос: как сделать так, чтобы дети мужа не чувствовали себя неродными? «Обнимайте и целуйте их одинаковое количество раз в день. Одного поцеловали десять раз — второго тоже поцелуйте десять», — ответила она.

Легко сказать и даже сделать, когда дети маленькие. Но моим новым дочкам было уже двенадцать и шестнадцать. Их периодически приходилось выцарапывать из разных компаний, а чтобы хотя бы раз поцеловать, нужно было вписаться в светлое окно в их хронически скверном настроении. С подростками всегда так: либо их нет дома, либо они заперлись в своей комнате, либо у тебя на глазах злятся на весь мир. Это норма возраста, мы все были такими.

— Проблема в другом, — предупредила меня психолог. — Когда у вас появится свой ребенок, а взрослые дети станут влетать в комнату, бурно на него реагировать или как-то неудачно его хватать, вы можете не справиться с животным желанием защитить детеныша. И вот здесь нужна серьезная работа над собой, чтобы не надавать всем тумаков.

Психолог оказалась права — однажды все так и получилось.

Забеременела я очень быстро, и мы с мужем договорились, что сообщим девочкам об этом вместе. Муж улетел в Амстердам, а я задержалась на две недели. Он приземлился, позвонил из аэропорта, потом еще раз. Последнее, что я от него услышала: «Все, я захожу домой» — и фоном голоса детей. Через пять минут в общий семейный чат от них пришло сообщение: «Поздравляем». Что?! Мы же решили сказать вместе, через две недели…

Мира родилась по нидерландской классике: больница, муж рядом, схватки, потуги, роды, ребенок на груди. Врачи внесли шампанское и ушли — три часа мне на то, чтобы прийти в себя, а потом можно домой.

Я приняла душ, мы выпили шампанского. Нам выдали какую-то бумагу на новорожденную Миру, мы вызвали такси и поехали домой. Три часа после родов — ты еще вообще ничего не понимаешь. Выходишь из больницы на ватных ногах, в голове мысль: «У меня есть ребенок. Мой собственный». Окситоцин работает, поэтому не больно. Усталость приходит только на следующий день.

Дома нас ждали девочки. Первая ночь. Тишина. И вдруг — детский крик. Мне захотелось прижать Миру к себе сильно-сильно, чтобы она перестала плакать, чтобы они не услышали,

чтобы не злились, что разбудила. А если не полюбят, а если она им мешает?!

Мне казалось, девочки лежат в кроватях и думают: «Прекрасно жили — нет, приехала, да еще теперь с этим ребенком». Я никогда ни от кого не слышала таких слов — только от себя самой. Но они, придуманные, застряли в голове на несколько лет.

Лоле было уже пятнадцать, когда я решилась ее спросить: «Как ты отнеслась к моей первой беременности?»

— Я стояла на стуле и освобождала посудомойку. Папа что-то рассказывал, а потом между прочим сказал: «Наташа беременна». И я обрадовалась: «Ура, теперь она здесь застрянет!» — я понимала, что теперь ты с нами навсегда.

И все же Мире иногда попадало от Лолы. Когда Лола на меня злилась, она не высказывалась напрямую (вероятно, по тем же причинам, по каким не могла этого делать я) и срывалась на Миру. Не била, не пихала — все-таки разница в возрасте, — но могла слишком резко заговорить, если Мира, допустим, взяла что-нибудь из ее вещей.

Еще Лола могла долго в упор с застывшим лицом смотреть Мире в глаза. Мира пыталась шутить, улыбаться в надежде вызвать позитивные реакции. Но Лола смотрела жестко и прямо — ледяным взглядом, не меняя выражения лица.

Я же в такие моменты подавляла в себе первую реакцию — подскочить, схватить ребенка на руки и прижать к себе покрепче, а Лоле настучать по голове. Сил хватало не вмешиваться. Я знала, что физически Мире сейчас ничто не угрожает, а остальное она переживет, справится. Но глобально нужно было решать вопрос с таким проявлением агрессии.

— Лола, ты сейчас на Миру злишься или на меня?

— Ни на кого я не злюсь, я ничего такого не делала. Я просто на нее смотрела. Что тут такого?

По истечении нескольких недель таких экспериментов Лола сдала позиции.

— Да, я злилась.

— Пожалуйста, в следующий раз лучше говори мне. Ты же знаешь, что это пассивная агрессия: ты злишься на меня, а получает Мира. Ты знаешь, как она тебя любит, ты для нее значимый взрослый. Давай я покажу тебе одно видео, чтобы ты поняла, почему детям бывает плохо от такого поведения взрослых.

И я показала ей видео «Неподвижное лицо».

Лола схватилась за голову, бросилась обнимать Миру, стала

перед ней извиняться.

Лола очень любит Миру, в этом я не сомневаюсь. Злость на меня отражалась на моем ребенке. А говорить о своих чувствах открыто Лола еще не умела.

Животный страх за Миру преследовал меня первые два года.

Ей было всего два месяца. К Лоле должны были прийти подружки.

— Наташа, я покажу им Миру?

У меня все сжалось внутри. Толпа подростков обступит младенца и станет дышать на нее бактериями!

— Конечно, пусть посмотрят, — сказала я, продолжая внутренне содрогаться. Я решила, что буду держать ребенка на руках и показывать издалека.

И вот звонок в дверь. Лола открывает, потом возвращается ко мне, хватает Миру — я ничего не успеваю сказать — и исчезает с ней на руках в своей комнате. Мне панически хотелось ворваться и отнять ребенка, но не менее важно было показать Лоле, что я ей доверяю. Я до сих пор помню эти десять минут ада.

Чтобы отвлечься, я заварила кофе — чашка так и остыла на столе, я не смогла пить. Я прислушивалась к звукам. Вдруг завибрировал телефон — пришло сообщение от племянницы: «Вижу в Лолиных соцсетях, как они с подружками сидят с Мирой на кровати и их пальцы у ребенка во рту».

Я уже несколько раз просила Лолу не засовывать пальцы Мире в рот! У младенцев развит сосательный рефлекс, а Лолу это развлекает. Мира тянулась к ее пальцу, а Лола с радостью позволяла ей его взять.

Я вскочила и помчалась к комнате Лолы.

— Лола-а-а, Мире пора есть.

— Девочки говорят, она такая милая! — Счастливая Лола отдала мне Миру, поцеловала ее в лоб и убежала к подружкам.

Уф, ладно, пережили.

Эксперимент «Неподвижное лицо» известен в психологии — в интернете много роликов. В 1975 году американский психолог Эдвард Троник вместе с коллегами поставил опыт и представил его запись на научной конференции. В течение трех минут мама на видео общается с годовалым малышом — агукает, улыбается, щекочет пальчики, реагирует на его улыбку. Ребенок счастлив, по его реакциям ясно, что ему радостно и спокойно.

Мама на секунду отворачивается и возвращается к ребенку с абсолютно отсутствующим лицом. Она спокойно, без малейших эмоций смотрит на малыша, который всеми силами пытается «вернуть ее к жизни»: щебечет, показывает на что-то пальчиком,

стараясь вывести на диалог и восстановить неожиданно прерванную связь. Он использует все способы, которые раньше обычно работали. Но мама никак не реагирует. Ребенок теряется, прячет взгляд, отворачивается и в итоге заливается слезами.

Даже понимая, что это всего лишь эксперимент, смотреть видео сложно. Оно демонстрирует природу эмоциональной связи ребенка со значимым взрослым. Хорошо видно, что ребенок действительно в этот момент страдает.

Я показала Лоле видео не для того, чтобы доказать ей, что она неправа, а чтобы она поняла, как она важна для Миры. Лола увидела, что такое для ребенка значимый взрослый, какое влияние она может оказывать на сестру и насколько бессилен младший перед старшим.

Хорошо, что девочки

Когда мы поженились, я еще семь месяцев жила одна в Москве. Но на каникулы мы всей семьей отправились в отпуск во Францию. Муж эту поездку давно планировал — до меня они традиционно зимой катались на лыжах. В маленький городок во Французских Альпах я взяла племянницу Дашу, так что детей с нами было трое.

В аэропорту мы взяли машину и поехали в горы. Муж — за рулем, я — рядом, дети — сзади.

— Ой, знаешь, — вдруг раздался голос у нас за спиной. — Теперь, если папа умрет, мы не останемся одни.

Я замерла. О таком я еще и не думала. А ведь правда, если с ним что-нибудь случится, я окажусь мамой трех детей (я была уже беременна) и мне придется в одиночку решать все их проблемы. Лоб покрылся испариной. Взвалить на себя такую гору забот я была никак не готова.

В этой поездке мы впервые попробовали быть одной семьей. Мы могли общаться все вместе или с кем захочется, собираться за столом в съемной квартире и никуда не спешить.

Днем муж с тремя девочками отправлялся на гору, а я оставалась дома или шла в кафе — меня мучил токсикоз. Даша, в отличие от Жасмины и Лолы, кататься совсем не умела, поэтому моему мужу пришлось уделять ей больше внимания. А Жасмина и Лола — то одна, то другая — от катания отлынивали: то мышцы болят, то настроения нет, то просто хотят посидеть со мной. Так что я не оставалась надолго одна.

У Лолы тогда еще не возникла потребность в разговорах, но ей постоянно нужно было куда-то нестись. В один из таких «Лолиных» дней мы отправились в бассейн. На правах взрослой я объяснила ей, что надо взять: «Купальник, тапки, чистые трусы. Остальное нам дадут». У меня всегда все по минимуму.

Мы уже подходили к бассейну, когда я заметила, что рюкзак у Лолы забит под завязку.

— Что ты туда положила?

Она подняла брови.

— На всякий случай, ну просто на всякий случай, — и многозначительно замолчала… Я ждала продолжения. — Мы в Австралии ходили на пляж, и папа говорил, что всегда надо брать с собой пять вещей: полотенце, купальник, трусы, расческу и тапки. И еще пакетик для мокрого купальника. — Одиннадцатилетняя Лола старательно загибала пальчики.

Полотенец нам в бассейне не дали. Я вытиралась колготками.

— Лола, поделись расческой, пожалуйста! — Я кричала через перегородку в раздевалке, и из-под двери кабинки через секунду показалась детская рука с расческой. Интересно, кто здесь взрослый?

Лола не всегда проявляла такую самостоятельность. В большинстве случаев она вела себя как младший ребенок в семье, и ее приходилось постоянно опекать. Мне это давалось сложнее всего.

Заботиться о младенце просто — он совсем беспомощный. Лоле было одиннадцать-двенадцать лет, она пользовалась привилегиями «младшенькой», хотя прекрасно могла все делать сама — во всяком случае, меня не покидало такое ощущение. Иногда ей, наверное, хотелось именно моей заботы, но в большинстве случаев это было просто удобно.

Из книг и статьей по психологии я запомнила: моя задача как родителя — адаптировать ребенка к жизни. Я понимала, что и для меня это было бы полезно. Например, научить Лолу ездить в трамвае. Тогда она могла бы не слоняться все лето по квартире и не ждать, когда я освобожусь, а договориться о встрече с подружками и поехать к ним самостоятельно.

Лолу тянуло ко всему дорогому. Ей хотелось много разной одежды (хотя реальный ее гардероб был небольшим), ей нравилось ходить со мной в рестораны и пить на веранде коктейли. Это я легко могла ей обеспечить — в последние месяцы беременности мне хотелось только сидеть на улице и пить холодный чай. Лола не сразу ощутила удовольствие от такого времяпрепровождения, зато сейчас может провести за столиком в кафе часа четыре. Я работаю — она читает. Всем полезно, в том числе и владельцу ресторана.

С гардеробом было сложнее. Вместе со мной из Москвы переехали двадцать две коробки с одеждой, туфлями и сумками. Они стояли неразобранными — мы с мужем сразу заговорили о новом доме, поэтому распаковывать все мое «приданое» смысла не было.

Первые полтора месяца я в одиночку гуляла по Амстердаму и, конечно, по магазинам. Был летний сейл, абсолютно все казалось мне красивым и доступным. «Не покупай вещи во время беременности. Сейчас у тебя очень странный вкус», — предостерегала меня подруга. Но я не послушалась.

Розовая сумка с бантом, красные лаковые балетки, платье в сердечках… Со всем этим я распрощалась, едва перестала кормить. Вещи забрала себе Лола, но носить тоже не стала.

Ежедневно в магазинах я испытывала стресс: нравится, хочу

купить — но стыдно. Муж работает, дети учатся, одна я хожу по магазинам и пью кофе. Я еще никогда так не жила, всегда работала и свои покупки оплачивала сама, и главное — в распределении бюджета мне не надо было никого учитывать.

Но теперь у меня появилась семья. И получилось, что, если я куплю себе новое платье, это заметят домашние, выразят восторг, и у девочек проскользнет в глазах легкая зависть. И я придумала обходной маневр, которым довольно долго пользовалась.

Коробки, которые я привезла из России, мы составили в один угол. Там были зимние вещи, домашняя утварь, фотоальбомы и многое другое, что физически не вмещалось в эту квартиру. Все покупки я тайно проносила в квартиру, отрывала этикетки и засовывала в свои же коробки, чтобы через несколько дней достать «любимую московскую кофточку». Особого внимания на такой фокус никто не обращал, и обман всегда удавался. Но раз от раза у меня усиливалось и чувство вины.

Чтобы как-то его загасить, я начала покупать вещи девочкам и мужу. Он принимал их молча и складывал на полку.

Но однажды спросил:

— Хочешь, Наташа, новый Wi-Fi-роутер, который работает как точка доступа и обеспечивает высокую скорость по всему дому?

— Да мне и с этим роутером хорошо. Лично мне не надо.

Я недоумевала. Зачем он мне о роутере?

— Вот и мне новый свитер не надо, понимаешь?

Я поняла. И перестала покупать ему новые вещи. Осталась проблема только с девочками.

У них был очень скудный гардероб. Когда я это поняла, даже испугалась.

Такую аскетичность я сперва расценила как жадность, и мне стало не по себе: с бессмысленной жадностью я бы никак не смогла смириться. К счастью, оказалось, что это была всего лишь практичность, и мне легко удалось объяснить, что «с женщинами по-другому». Так что вскоре мы начали ходить по магазинам.

Мужу предстояла командировка в Сан-Франциско, и он решил взять нас с собой. Я — на восьмом месяце, Лоле двенадцать. Она полна энергии, у нее каникулы. Музеями я ее заинтересовать еще не умела, на активные игры уже не была способна. Оставался только шопинг. Собственно, его муж запланировал еще дома. «Я буду работать, а вы — ходить по магазинам», — сказал он. Лола, следуя инстинкту выбирать лучшее, тут же взяла журнал Vogue и принялась изучать последние коллекции, делая закладки на самых дорогих моделях. Я же металась по квартире и шипела на мужа:

— Зачем ты ей наобещал? Она же теперь не видит краев. Ты думаешь, она H&M смотрит? Она мне уже пять сумок Chanel показала. Ты будешь на работе, а мне придется ей объяснять, что мы это купить не можем. Ты хороший, ты разрешил, а я буду плохая, я не куплю. Объясни ей сам, сколько у нас денег на шопинг.

Муж обозначил дочери скромный лимит, Лола посмотрела на цену сумки Chanel и притихла.

— Понимаешь, радость шопинга не только в покупках, но в том, чтобы походить по магазинам, померить, посмотреть, пощупать. — Мы двигались к улице с магазинами, а по дороге я описывала новую концепцию шопинга.

— Зачем пощупать? — Лола не понимала. До меня они всегда покупали одежду онлайн по заранее составленному списку.

Однако я не сдавалась. Я еще в Италии заметила, что она интересуется магазинами. Тогда папа бросал через плечо: «Мы ничего покупать не будем» — и не оглядываясь шел дальше. Лола окидывала взглядом рейлы и бежала нас догонять. «Я не хотела покупать, я хотела только посмотреть», — объясняла она папе.

Много времени спустя мы еще не раз обсуждали с Лолой проблему шопинга.

— Помнишь, в Италии ты постоянно застревала перед маленькими магазинчиками? Ты хотела все это купить?

— Некоторые вещи — да, а на некоторые мне просто было интересно посмотреть.

— В этом все дело. Иногда прикладываешь к себе платье и понимаешь о себе что-то новое. Ой, а мне, оказывается, идет красное. Или наоборот: кружавчики — это точно не мое. В этом, кстати, тоже смысл похода по магазинам.

— Д-а-а! Это же inspiration![4] Я вижу вещь, и она порождает много образов у меня в голове. Я могу потом написать рассказ или сделать зарисовку в блокноте.

— Вот-вот, папа, скорее всего, не поймет, но нам это иногда нужно. Так мы учимся понимать себя. Давай и сейчас как тогда в Италии. Мы не покупаем все подряд, мы смотрим, думаем, что-то откладываем, за чем-то можем вернуться позже.

— Только давай точно купим кожаную куртку.

— Куртку обязательно. Как только найдем.

— Лола, расскажи что-нибудь о наших с тобой первых годах. Не обязательно хорошее.

— Это был мой первый шопинг в жизни, и я была в таком восторге! Все эти годы внутри меня была заперта девочка, которая очень хотела ходить по магазинам и покупать одежду.

Помнишь, мы купили мне кожаную куртку A&F и еще белую майку с пальмами? И желтую кофту с кружевами? Для меня это был серьезный рубеж, никогда в жизни до этого момента я не ходила на правильный шопинг.

— Что такое правильный шопинг?

— Когда ты покупаешь все, что тебе нравится. Обычно папа говорил: «Так, мы идем на шопинг». Он покупал мне пару джинсов и флисовую кофту на молнии: «Отлично, все купили, пора домой». В Сан-Франциско было по-другому. Мы ходили долго, и я выбирала сама. А потом мы с тобой пошли пить коктейли с твоими друзьями. И я чувствовала себя так хорошо, такой модной. Всю неделю я думала: «Офигеть, я такая крутая».

— Мне кажется, он взял нас с собой в эту командировку только для того, чтобы я вывела тебя на шопинг. Он сказал: «Покупайте все, что хотите». Я не понимала, как буду тебя ограничивать. Он разрешил все, что хочешь, а мне придется говорить «хватит»? В итоге мы договорились, что ты можешь потратить триста долларов. Я возмутилась: «Триста долларов — это вообще не все, что ты хочешь. Это намного меньше».

— Для меня триста долларов было очень много. Даже сто долларов было знаешь как? «Э-ге-ге, давай вынесем магазины! Йо-о-о, держись, Америка! Мы уходим в отрыв!» Теперь я лучше понимаю, что такое деньги. Тогда у меня появилась концепция, как «ходить по магазинам».

Когда муж рассказывает о том, что я привнесла в его жизнь (к сожалению, не мне, но до меня доходят слухи), он всегда упоминает именно это — умение радоваться вещам. Я знаю, что мир идет в противоположном направлении. Осмысленное потребление, минимизация покупок, вторичное использование. И я тоже всего этого придерживаюсь. Однако когда я что-то хочу, я это покупаю и радуюсь покупке. Это редко бывают дорогие вещи. Не в цене дело. Обычно это что-то, что дает мне эмоции.

При этом многие из нас испытывают вину каждый раз, когда что-то себе покупают. А если вдруг эта покупка оказалась неудачной, не принесла радости или просто разонравилась, мы ощущаем весь груз «выброшенных на ветер денег». На самом деле вещь не должна становиться поводом для самоедства. Ну не понравилась, ну не подошла. Поехали дальше.

В корне наших переживаний — страх совершить ошибку. А если сказать себе: да, ошиблась — и пойти дальше, можно вернуть ощущение реальности, признать, что вещь — это просто вещь и она не управляет твоей жизнью.

Вина — то чувство, которое детям прививают с самого

раннего возраста. Некоторым кажется, что от чувства вины ребенок будет больше стараться, лучше делать, что нужно, меньше плакать. Но по факту это не так. Он тратит все силы, чтобы от вины избавиться. А значит, не направляет их на созидание.

Помните поговорку «виноватый мужчина полезен в хозяйстве»? Виноватый мужчина, может быть, и решит что-то здесь и сейчас, но потом он будет заглушать вину алкоголем, деструктивным поведением, будет пытаться «отвлечься» с другими женщинами и перекладывать вину на вас, потому что самому тащить этот груз очень сложно.

Нас, вечно с детства виноватых, очень легко вернуть в состояние, когда малейший триггер провоцирует вину и она накрывает взрывной волной. Так вот, возвращаясь к покупкам, больной теме многих родителей, хочу сказать, что важно не нагружать детей виной, а давать конструктивные установки и вводить правила.

Мы все знаем, что, бывает, ребенок пятый раз за день просит какую-то ерунду. Эта ерунда через три минуты валяется на полу, а через два часа он уже просит что-то еще. В таких случаях родители начинают говорить о голодающих детях Африки, о том, что деньги не достаются даром, а игрушки и так разбросаны по всему дому. Но таким образом нужный результат вы не получите, а только посеете чувство вины, и ростки непременно взойдут в будущем.

Мне кажется, разумнее было бы говорить о денежной сумме на неделю (покупай что хочешь), о влиянии пластика и других искусственных материалов на планету (обычно дети этим очень проникаются), о повторном использовании вещей (представь, сколько можно смастерить интересного из уже ненужных игрушек). Так мы развиваем креатив, учим разумно тратить деньги, беречь планету, а заодно строим очередную платформу для укрепления эмоциональной связи.

Обманутые ожидания

Лола отреагировала на мое появление в семье достаточно бурно. «Ты появилась, и у нас теперь все будет по-другому», — часто повторяла она. И каждый раз, услышав эту мантру, я покрывалась холодным потом.

Я очень боялась переезда в Нидерланды, а муж меня подбадривал. В России у меня оставался маленький бизнес, и пока было неизвестно, сможет ли он функционировать без меня. Но пугало даже не это.

Мы познакомились, когда у меня все было: квартира, машина, прекрасная работа. Переезд означал риск потерять доход, а значит, муж должен быть готов к тому, что я не стану приносить в семью деньги. Выйти на работу в офис я уже не могла, так как много лет работала сама на себя в удобном мне графике. Работа на кого-то сделала бы меня абсолютно несчастной. Так что я совершенно не понимала, что будет с моими доходами.

Однако беременность позволила мне переезжать без карьерных ожиданий: бессмысленно ждать от женщины в таком положении каких-то подвигов в чужой стране. Даже одна из руководителей крупнейшей в мире социальной сети Шерил Сэндберг написала в своей книге[5], что беременная женщина не способна к полноценному функционированию на работе. Я ухватилась за эту мысль и поделилась с мужем — в надежде, что он меня поддержит.

— Ну что ты себя сравниваешь? Одно дело — она, а другое — ты. Ты все сможешь! У меня есть знакомая, которая забеременела, купила дом, уехала в другой город и бизнес построила. И все до рождения ребенка.

Я задохнулась от ужаса. Неужели он ждет от меня того же?

От выросшего в Таджикистане мужчины все ожидали патриархального подхода к семье и мужского шовинизма. У нас на словах все получалось по-другому. Муж говорил, что возможности и права у всех одинаковые, так что и ожидания должны быть соответствующими.

Я затихла, прикидывая, что именно я должна делать на одном с ним уровне: столько же зарабатывать или так же хорошо готовить? Я не могла ни того, ни другого. В моей семье мама была хранительницей очага в классическом понимании, а папа добывал деньги. Я же застряла посередине. Я люблю детей и все, что касается дома. Но я совершенно далека от кухни и стандартных бытовых проблем.

В итоге мы обсудили, что значит «равные возможности», как это отражается на мне, на детях, как мы видим роль женщины и мужчины в семье. Это был один из самых сложных для меня разговоров, который растянулся на несколько месяцев.

Однажды мы гуляли по берегу моря и у нас зашла речь о возможностях женщин в современном мире. Потом мы переключились на обсуждение ролевых моделей в семье. Я слушала мужа и не понимала, как мы будем дальше жить вместе. У нас оказались абсолютно разные жизненные позиции. Мира ползала по песку, а я спрашивала себя: «Почему ты все это не выяснила до того, как забеременеть?»

Нужно было просто задать все эти вопросы и понять, подходим ли мы друг другу!

Тогда мне казалось, что абсолютно все важно выяснить до брака и уж точно — до рождения детей. Теперь я думаю, что предсказать все разногласия невозможно, а многое можно обсудить в любой момент и договориться, даже если внезапно выяснилось, что вы смотрите на вещи по-разному.

Общая система ценностей формируется постепенно, путем переговоров. Возможно, за первой версией последует вторая. Человек может транслировать привычные для себя концепции, потому что говорил так всю жизнь, а ваш вопрос «почему?» или «что это для тебя значит?» позволит ему взглянуть на ситуацию по-новому.

Система ценностей — это не Сиднейский мост. Ее можно разобрать на детали и собрать заново по вашему общему проекту. Но для этого важно много и спокойно разговаривать.

Даже самой себе непросто ответить на вопрос: «Как я вижу разделение ролей?» Классический сценарий — папа зарабатывает, мама делает все остальное — может показаться простым решением. Однако как только семья начинает так функционировать, на женщину ложится колоссальный груз обязанностей, приходит обесценивание ее труда и в то же время зависимость от мужа.

Домашняя работа серьезно девальвирована. Если мама весь день была дома, значит, к вечеру все должно сиять: квартира, дети и она сама. И еще должны быть приготовлены три блюда на ужин. А мужчина, приходя с работы, может немного помочь по дому — вынести мусор. При этом часто звучит вопрос: «Что ты делала весь день?»

Для многих женщин уже сам этот вопрос как красная тряпка для быка: в нем слышится намек, что она бездельничала. К тому же особо рассказывать обычно не о чем: постирала в машинке и

развесила белье, двенадцать раз убрала игрушки за детьми, сорок восемь раз вытерла нос, шестнадцать раз — попу, четыре раза приготовила еду, пять — собрала крошки со стола, три — вытерла разлитый сок, ну и еще по мелочи.

Просто рассказывать о таком неинтересно, а постоянно жаловаться не хочется. Но если не рассказывать, то создается ощущение, что вроде бы целый день ничего и не делала. А отчего тогда устала? Дети бесятся, ужина нет, телевизор орет, диван завален игрушками, и некуда присесть.

Непрекращающуюся работу по дому кто-то по глупости назвал «сидеть с детьми». И это задало неверную тональность. Но давайте честно: «сидеть» можно в офисе на стуле, в машине на заднем сиденье, в метро. С детьми сидеть невозможно. Приходится проделывать вал однообразной утомительной работы, результат которой уже через десять минут скрывается под новой волной забот.

«Сидящая с детьми» женщина не получает того, что получает «работающий» человек.

Она не может планировать. Все, что она задумала, способно рухнуть из-за плохого настроения ребенка, его внезапной болезни, нежелания спать или колик.

Она не ощущает завершенности процесса. Приготовила, покормила, убрала. Через два часа — еще раз все то же самое. Она крутится в череде одних и тех же дел без возможности поставить галочку «сделано» рядом с задачей.

Она не получает морального вознаграждения и благодарности. Пол не скажет тебе спасибо за то, что ты его помыла. И глупо ждать от малыша благодарности за то, что ты посадила его на горшок. Более того, берешься играть с ребенком — в какой-то момент придется остановиться. А ребенок хочет еще и обижается. Включаешь ему мультик, и, как только мультик кончился, малыш требует новый.

Она не получает зарплату. Для «работающего» человека наградой за труд являются деньги. А здесь награды нет. С точки зрения глобальной перспективы награда — это дети. Но в момент, когда ребенок отталкивает еду, на приготовление которой ты потратила сорок минут, чувствуешь только отчаяние, и абстрактная «награда» через много лет никак не радует.

Она крайне редко получает признание от самых близких. Родственники часто высказывают замечания о системе воспитания или ведении хозяйства.

Она не «идет на повышение», потому что просто некуда идти. У нее нет «перспективы роста» и «перевода на более высокую зарплату». У нее растет только ответственность: впереди

школа, домашние задания, переходный возраст, старшие классы и поступление ребенка в вуз.

Она становится экспертом в воспитании детей, но терпит крах, когда они подрастают и подвергают ее авторитет и квалификацию сомнению.

Что же остается? Усталость и раздражение, на которые женщина часто не дает самой себе права, потому что муж «разрешил» ей «не работать».

Если же шире посмотреть на обязанности жены и матери в семье, то станет видно многое из того, чего никто не обсуждает и не подсчитывает, ведь все это просто невозможно измерить. «Мамские» чаты и школьные проблемы, планирование семейных поездок, постоянное обсуждение с детьми ситуации в детском саду или школе, решение бытовых вопросов, организация семейного досуга, забота о бабушках и многое другое.

Эмоциональная вовлеченность в жизнь семьи требует огромных усилий. «Неработающая» женщина не ставит себе галочки за разговоры или за подарок, купленный по просьбе дочери на день рождения ее друга. А зря. Если произвести подсчет эмоциональных усилий, в совокупности с физическими они могли бы составить конкуренцию трудозатратам любого работающего мужчины.

Между заработками и тратами

Эту проблему я обходила до последнего. Со временем стало ясно, что она глубже, чем мне представлялось изначально. Я злилась, но поднять сложную тему было невозможно. Деньги! На что мы вообще живем? Кто зарабатывает на семью? Как мы тратим?

Приехав в Нидерланды, я узнала, что муж и девочки раньше периодически покупали вещи в секонд-хенде. С переездом и беременностью я потеряла возможность зарабатывать, но доступа к семейным деньгам так и не получила.

Проблема с деньгами впервые остро проявилась в поездке в Сан-Франциско. «Я буду работать, а вы идите на шопинг и покупайте что хотите», — бросил муж, и эти слова звучали у меня в ушах и серьезно беспокоили: было совершенно непонятно, чьи деньги мы будем тратить. На момент той поездки я еще не перебралась в Амстердам и жила полностью на свои, сама оплачивала билеты, перелеты, покупки и прочее.

И когда шопинг для Лолы был заявлен как безлимитный, у меня возникло ощущение, что меня вынуждают потратить какую-то безумную сумму на новый гардероб ребенку. Но акцию щедрости со мной при этом не согласовали.

Видимо, думала я тогда, он ожидает, что это будут мои расходы. Ну ладно, этот ребенок в будущем тоже мой. Накопления у меня есть, доходы пока тоже — и он об этом знает. Постараюсь раньше времени не поднимать панику.

В Москве я в течение трех месяцев перед переездом дважды в неделю ходила к психологу. Я пыталась хоть как-то подготовиться к предстоящим переменам в жизни. На один из сеансов я принесла свою большую «евровую» проблему.

— Посоветуйте, что делать. У нас пока нет общих денег. Я перееду, а вдруг он не будет давать мне вообще ничего?

— Наташенька, ну что вы? Он же восточный мужчина, он обо всем позаботится, даже не переживайте.

Теперь я точно знаю: ошибаются все и психологи тоже. И вообще, задача психолога — разбираться в твоих опасениях, а не давать прогнозы. В итоге я не переживала, но когда переехала, то не получила ни наличных, ни доступа к счету. Магазины в Сан-Франциско я еще пережила, но вот последующие четыре месяца в Нидерландах без денег — с трудом.

Муж несколько раз говорил: «Надо зайти в банк, сделать тебе доступ к моему счету», но не заходил. Он оплачивал все семейные счета, но мои походы в магазин за продуктами, в кафе с

друзьями, на стрижку, покупка одежды мне или детям — это все было на мои сбережения. А они таяли вместе с моей уверенностью в будущем.

Прошло четыре месяца, а я так и не была подключена к счету и не видела наличных денег. Каждый день я прокручивала в голове одну и ту же фразу: «Я должна была получить доступ к твоим счетам ровно в тот момент, когда моя нога ступила на голландскую землю». Мне фраза казалась достаточно драматичной, чтобы вызвать у мужа глубочайшее чувство вины. Но произнести ее вслух я все никак не могла.

В октябре 2015 года я собрала трехмесячную Миру и вместе с ней отправилась в отель. Но муж и тут ничего не понял и прислал эсэмэску: «Вы где?»

«Я ушла от вас», — написала я в ответ.

Отель был за углом нашего дома. Муж появился достаточно быстро. Он был одновременно обескуражен и зол. Человек вышел с работы, купил продукты, пришел домой, а там — минус два члена семьи.

— Что случилось?

— Я должна была получить доступ к твоим счетам ровно в тот момент, когда моя нога ступила на голландскую землю!

Я сделала это!

— Давай завтра пойдем в банк. Я же предлагал несколько раз. — Он говорил спокойно, хотя и виновато. Я в душе возрадовалась — видимо, напрасно я себя накрутила. Но получить ответы на свои вопросы очень хотелось.

— Я тут уже четыре месяца, у нас общий ребенок. На что, по-твоему, я живу? Ты даже ни разу не спросил меня, не нужны ли мне деньги!

— Да, ты права.

Не знаю, что им руководило и насколько справедливо было мое возмущение, но доступ к счету я получила на следующий день.

Наши мамы и бабушки стеснялись говорить о финансах. Это считалось чем-то постыдным, недостойным настоящего человека. И мы переняли этот стереотип. Мы не можем конструктивно обсуждать бюджет, нам трудно говорить о материальных ценностях. Поэтому разговоры о деньгах мы обычно начинаем с обвинений, а заканчиваем скандалом. Мы отваживаемся завести речь о деньгах только тогда, когда уже накопилось столько претензий, что молчать невозможно. Этот разговор нужно было бы начать как один из принципиальных для семейной жизни. Но мы же все «выше этого», мы о духовном. Однако, как сказала мой

психолог, почти все семейные проблемы в итоге упираются в материальные ценности.

Желания и границы

Самое ценное, что можно дать человеку, — возможность быть самим собой. Я хочу, чтобы наши дети могли без страха прийти домой, даже совершив ошибку. Чтобы они внутренне не сжимались на пороге, опасаясь получить нагоняй. Они должны точно знать, что всегда могут спокойно пройти из туалета на кухню и на них не накинется никто из взрослых с нотациями по поводу невынесенного мусора.

К сожалению, дети и вправду иногда забывают про мусор и не замечают беспорядок — их мысли заняты другим. Так же было и с Лолой.

У Лолы было три обязанности по дому: выносить мусор, выносить картон, бумагу и стекло и разбирать стиральную машину. Но все эти задачи регулярно саботировались. Сначала она просто открыто не делала, а потом стала не делать украдкой.

Однажды я заглянула в ее комнату и обнаружила, что мешки с приготовленными на выброс бутылками и бумагой Лола не донесла до мусорки — все оставила у себя.

Ощущение права на самого себя и свое видение жизни формирует человека. Если он бесправен дома — он будет так же чувствовать себя и за его пределами. С друзьями-подростками, с чужими взрослыми, которые не всегда хорошие люди, с начальником на работе, с партнером в отношениях.

Дети, по сути, абсолютно бесправны. Они заложники родителей, которые распространяют на них свою власть по собственному усмотрению. Кто-то контролирует только безопасность ребенка, а кто-то — длину его волос, причем вплоть до совершеннолетия.

Когда я писала первую книгу «Про Миру и Гошу»[6], я разговаривала с женщиной, у которой дочь дважды сбегала из дома. Оба раза ее искали неделю, и все это время не было понятно, найдут ли ее живой.

— Она всегда хотела постричься, — рассказала мне ее мама. — Но я запрещала. Вот будет ей восемнадцать — тогда пусть стрижется как хочет. Во время первого побега она еще волосы не тронула, а во второй раз обрезала их сразу же — просто сама, ножницами.

Мама рассказывала, что дочь хотела сделать каре, но искренне не понимала, что именно такие ограничения могут стать поводом для побега из дома. Когда твои права, даже самые элементарные, со всех сторон ущемляют по непонятным и не

близким тебе причинам, это вызывает бурный протест. Дважды пережив потерю ребенка, мама так и не увидела связи между побегом из дома и желанием вырваться из-под ее гнета, сбросить ее нерациональные установки.

— А еще она хотела пойти с мальчиком в кино. Мы, конечно, не разрешили. Ну так вот, она сбежала, отрезала волосы и все-таки пошла с ним в кино.

Дети в таких условиях вынуждены подчинять свои желания и взгляды мнению родителей. Если взрослым удается заставить детей жить по своей указке (что, к счастью, бывает не так часто), то они получают послушного, удобного для окружающих ребенка. Сказал ему «принеси» — принесет; сказал «пойди поиграй» — пойдет играть; велел «не делай» — не спросит «почему?». Вообще вопрос «почему?» демонстрирует, насколько человек, взрослый или ребенок, не сдался.

А теперь представьте человека, у которого нет желаний и своей позиции. Он делает то, что ему велят, идет туда, куда указали, ложится спать тогда, когда ему предписано распорядком дня. И не задает лишних вопросов. Откуда и в каком возрасте у него возникнут желания и взгляды на жизнь, если в детстве его приучили слушаться? Так и вырастают люди, которые к тридцати пяти годам еще не знают, чем бы хотели заниматься и что им вообще в жизни интересно.

Чтобы понять, о чем я говорю, посмотрите российский документальный фильм «Блеф, или С Новым годом!»[7]. В нем рассказывается о детдомовцах, которые сдались, потому что система отняла их личность. Вы не встретите в детских домах капризных малышей, которые отказываются спать, — там все дети послушные. Возможно, вы решите, что в фильме показана какая-то крайность, но на самом деле он ярко демонстрирует, что происходит с человеком, которого лишили желаний и права на свое мнение.

Дать право на выбор и собственное мнение совершенно не означает анархию и отсутствие границ для ребенка. Я призываю лишь к взаимному уважению, которое может обеспечить только родитель. Если родитель чувствует, что ребенок нарушает его границы, в этот момент важно проявить терпение. Очень часто, к сожалению, родитель в такой ситуации сам ведет себя как ребенок — по сути, закатывает истерику, но только использует термины и инструменты взрослого и силу взрослого.

Нужно помнить, что в подростковом возрасте у ребенка будет больше физических и моральных сил и родительские запреты перестанут иметь для него вес, зато годами подавляемые желания проявятся, возникнет бунт. Ребенок припомнит все случаи, когда

родители демонстрировали свою силу, и начнет мстить. Не напрямую — возможно, взрослые этого даже не поймут, — а путем тихой подрывной деятельности.

Каждый раз, повышая голос, родитель начинает войну. И тут главное не забывать: вашему ребенку некуда идти. Пять ему лет или пятнадцать, кричит он во весь голос или огрызается — он слаб и уязвим. Напрасно мы ожидаем, что наказание или крик взрослых заставят его «исправиться» и вести себя лучше.

Проще всего понять ребенка, если спроецировать ситуацию на себя. Допустим, это вы не вынесли мусор — и на вас кричит муж (ну или жена), мама, отец. Даже если они, по сути, правы, форма предъявления претензий, скорее всего, вызовет у вас только ответный гнев. А если вы еще услышите, что «мама имеет право кричать!» (то есть вы не можете даже возмутиться), вам станет только еще неприятнее.

И поверьте, каждый — независимо от возраста и роли в семье — испытает схожие эмоции, если на него давят, обесценивают, ставят клеймо или обвиняют. «Лентяй!», «Тебе вообще ничего не надо!» — оскорбления, даже если вы считаете, что это правда.

В душе ребенка каждая такая ситуация оставляет след. У обиды есть свойство накапливаться. Ребенок может остыть и даже начать вам улыбаться — «простил и больше не злится», думает родитель, но на самом деле обида никуда не делась. Она пустила корни в детской душе и теперь становится все больше.

А потом наступает момент, и все, что накопилось, выплескивается. И родители часто недоумевают, почему их ребенок по совершенно ничтожному поводу вдруг забился в истерике.

Жизнь с детьми мужа научила меня одному важному правилу: в любой конфликтной ситуации определить, что сейчас важнее — добиться правды, отстоять свою позицию или сохранить отношения. Отношения — это единственная подлинная ценность, которая есть у нас с детьми. Это опять же не означает, что я забуду о границах, я скорее говорю о форме подачи информации.

Деньги, время на общение с друзьями, конфеты, мультики, подарки — можно угрожать все это отобрать, и какое-то время манипуляция будет успешной. Ребенок согласится сделать то, что вам сейчас нужно. Перестанет плакать, пойдет спать или уберется в комнате. Но, скорее всего, вы не добьетесь стабильного эффекта в решении задачи (например, не получите добровольной помощи по дому), и уж совершенно точно это не улучшит ваших отношений. Зато в какой-то момент вы наверняка услышите: «Да не нужны мне твои деньги!» В долгосрочной перспективе манипуляции убивают доверие, которое ребенок изначально

испытывает к родителю, которое рождается вместе с ним. А без доверия уже с подросшими детьми строить отношения будет очень сложно. Я считаю, что именно поэтому так труден бывает переходный возраст у детей.

Перемирие, достигнутое за счет манипуляций, не приносит тепла, спокойствия и эмоциональной безопасности. У ребенка не возникает ощущения принятия. И в итоге если добрых отношений нет, то дети и не боятся их потерять, постоянно саботируя ваши договоренности.

Каждый раз, начиная ругань из-за не вымытой посуды, взвесьте, что имеет для вас бо́льшую ценность: отношения или ситуация. Это не значит «плюньте на посуду», это означает: соберитесь и найдите ненасильственную форму для выражения своей мысли. Крики, обвинения, угрозы, манипуляции разрушают отношения.

Мы настолько привыкаем, что дети нас безусловно любят, что не боимся потерять их любовь и не считаем нужным контролировать свои эмоции. И только когда уже поздно, мы вдруг обнаруживаем: любовь ребенка куда-то делась. Мы давно ее не ощущали. И это вызывает еще больший гнев. Нам кажется, что «мы им — всё», а они, неблагодарные, «на шею сели».

Наших детей тоже мало интересовало, чистый в квартире пол или грязный. Им было все равно, умещается ли еще мусор в ведре или давно вываливается на пол.

Я, конечно, могла постоянно в приказном тоне требовать от них порядка, но после этого глупо было бы ждать, что ко мне станут относиться с теплом и пониманием. Они хотели вместе со мной смотреть кино, ходить в кафе или просто валяться на диване. И мне было важно каждый раз взвешивать, стоит ли в миллионный раз сказать о незакрывающейся мусорке и, если стоит, каким тоном, чтобы сохранить хорошие отношения.

Строить отношения с подростками приходится по большей части родителям. Дети в этом возрасте уже не нуждаются в нас так, как в раннем детстве, но этика у них еще хромает. Они могут нахамить, закатить глаза на разумную вроде бы просьбу, выползти из своей комнаты в ужасном настроении и испортить его всем вокруг.

Они уже почти взрослые, и мы ожидаем от них взрослого поведения. Но они в значительной степени еще остаются детьми. Доли мозга, отвечающие за принятие решений и управление эмоциями, формируются до двадцати пяти лет, а это означает, что уровень мышления подростка еще значительно отстает от уровня мышления взрослого человека. И многим нашим ожиданиям подростки объективно не могут соответствовать.

Если в семье считается нормой повышать голос, использовать нецензурные выражения, распускать руки, ребенок однозначно переймет такой стиль поведения. И здесь нужно подчеркнуть главное. Большинство скажут, что у них в семье подобное поведение не норма и они не простят такого ребенку. Однако при случае с легкостью все это позволят себе.

Сорвавшиеся мама или папа оправдывают себя фразами «он меня довел» и «он по-другому не понимает». Даже если вам кажется, что вы имели полное право так реагировать, и считаете, что никакие другие методы воспитания не подействовали бы, вы заблуждаетесь: воспитать можно только примером. И когда однажды ребенок выразит свой гнев одним из вышеперечисленных способов, бесполезно будет возмущаться: вы же сами в прошлый раз показали, что агрессивное поведение — норма. Почему вам можно, а ему нельзя?

Сложно учить ребенка держать ложку на словах, не показав, как это делается. Еще сложнее убеждать его пользоваться ложкой, если сами вы едите руками. Так же невозможно научить ребенка относиться к вам уважительно, если его интересы, чувства и мнение вы не уважаете.

Непосредственность и провокации

Мне часто казалось, что двенадцатилетней Лоле позволялось столько же, сколько пятилетней. Она могла включить громкую связь на телефоне и в полный голос разговаривать с подружками, когда мы все сидели за столом, или потребовать, чтобы мы не ходили без нее в ресторан.

Я помалкивала и решалась сказать что-то мужу только тогда, когда уже закипала. Получалось резко, жестко и спонтанно. Так что он однажды спросил: «Тебе сложно с Лолой, да?»

Да, мне было сложно. Но я видела корень проблемы не в ней, а в нем. Мне казалось, это из-за него у нас в семье нет диалога, нет правил, нет границ.

Мы с ним почти не бывали вдвоем. Даже когда смотрели кино, Лола всегда устраивалась между нами. Это автоматически означало, что мы смотрим то, что интересно ей. Мы только начинали обсуждать, что бы такое включить, но тут же появлялась Лола, и выбор сразу останавливался на чем-то детском или в крайнем случае на фантастике. Но я ее не смотрю. В тот вечер мы наконец выбрали фильм, который интересен нам, взрослым.

В комнате — два дивана, один напротив другого. Мы включили проектор, вывели на него кино, я уютно пристроилась на плече мужа. Наконец-то мы одни! Лола, конечно, тоже здесь, но хотя бы не на нашем диване.

Фильмы мы всегда смотрели на английском. Мужу так проще, а я пользовалась возможностью подтянуть язык. Мы выбирали, как правило, научные, документальные ленты или запутанные детективы. Они, правда, для меня были сложноваты, поэтому я просила включить субтитры, но все равно многого не улавливала.

В тот раз кино тоже было непростое. Я тщетно вслушивалась, но никак не могла понять сюжет. И вдруг осознала почему. Где-то фоном шла вторая линия повествования. Оказывается, Лола на своем диване смотрела на ноутбуке «Гарри Поттера» — со звуком. И тоже, конечно, на английском. Да еще параллельно громко комментировала. Я собрала волю в кулак — раз она так себя ведет, значит, ей так можно.

В душе я надеялась, что муж сам заметит, что происходит, и отправит Лолу в другую комнату. Пять минут, десять, пятнадцать — dolby surround не прекращается. Все! Я резко поднялась и ушла в спальню. Вскоре подтянулся ошарашенный муж: «Что случилось?» Еще через пять минут прибежала Лола: «Вы куда все

ушли?»

Позже я научилась смотреть на подобные ситуации по-другому. В комнате — трое, двоих все устраивает, одному некомфортно. Это не значит, что нужно мучиться и терпеть, но я могу сказать, что мне неудобно. Спокойно, без агрессии, без претензий.

В первые два года я несколько раз говорила Лоле то, что ей было неприятно слышать, демонстративно вела себя так, как не нужно себя вести. Реагировать следовало, но совершенно по-другому. И постепенно я этому научилась — благодаря Лоле и психотерапии.

«Лола, как дела?» — кричал муж, если из ее комнаты в течение пяти минут не доносилось ни звука. «Господи, ну почему нельзя хоть немножко посидеть без нее?» — думала я. Вот теперь она примчится и начнет скакать, размахивать руками и требовать интерактива. А мы с мужем опять не сможем поговорить — он только что пришел с работы, мы не виделись с утра, а я провела день один на один с детьми и со своими эмоциями.

Тогда я не понимала, почему он так поступает. Мне казалось, ему со мной плохо, или скучно, или он женился, чтобы у Лолы была мама — и я ему нужна только поэтому. Спросить прямо, почему он постоянно окликает дочь, как только мы остаемся одни, я не могла. Боялась заработать клеймо «мачехи».

Когда родилась Мира, я стала понимать: родители часто вообще не слышат звуков, которые издают их дети, если эти звуки не резкие. Дети создают аудиофон семьи, и, когда этот фон вдруг исчезает, родители встревоженно зовут детей. Дети растут, а привычка остается. Осталась она и у мужа.

— Вот зачем ты ее сейчас позвал? — спросила я все-таки однажды. Правда, я уже знала, что в моей любви к Лоле никто не сомневается.

— Я? Позвал? — удивился муж. — Не знаю.

Это уже было смешно: он позвал ее и сам не заметил. Зато я увидела родительство со стороны, и это тоже дало мне очень много.

Когда Лола стала в доме старшим ребенком — Жасмина с нами уже не жила, и родилась Мира, — мы решили наконец возложить на нее ряд обязанностей. У Лолы это радости не вызвало. Вдобавок мы использовали стандартную для таких разговоров тактику: «Ты теперь взрослая…» — и были неправы. Разумеется, Лола тут же захотела быть маленькой!

Идею «ты выросла и теперь должна» мы продать ей не сумели. Но всё же договорились, что у Лолы есть кое-какие домашние обязанности: убирать за кошкой и выносить мусор. Она

стала это делать, но демонстрируя брезгливость и откровенное недовольство. Особенно это становилось заметным в накаленной атмосфере — если только что погас или вот-вот вспыхнет какой-нибудь конфликт.

— Папа, — окликнула Лола.

Я в спальне, он на кухне. Лоле только что в пятый раз за три дня напомнили, что неплохо бы наконец убрать за кошкой.

— Да, Лолика, — откликнулся эхом папа. Он настроен позитивно, а я понимаю, что сейчас будет провокация.

— Когда приедет Соня?

Соня — моя собака. На следующей неделе я полечу в Москву и привезу ее в Амстердам. Она, как и кошка, ходит в туалет дома, на пеленку. Это означает, что обязанностей Лоле прибавится. Не дождавшись папиного ответа, Лола продолжила:

— Я не думаю, что у меня будет время на Соню. У меня очень много дел в школе.

Я почувствовала, как у меня скрипнули зубы. Не будет времени дважды в день выкинуть грязную пеленку и постелить новую?!

— Не волнуйся, Лола, за Соней я буду убирать сама. У тебя и правда много дел.

Я понимала, что повелась, поддалась на провокацию. Не нужно было реагировать. Лола молчала, муж тоже, а я как будто получила очередное доказательство, что мы не семья — просто группа людей, живущих вместе.

Чтобы научиться говорить с Лолой о том, что меня беспокоит, мне понадобилось два с половиной года. Если бы я с самого начала знала, что так можно, было бы намного проще. Но я не знала, потому что разговоры о чувствах в наших родительских семьях отсутствовали. Да, можно сказать о любви. Желательно во время тоста в день рождения. Но больше не надо.

А негатив накапливался, но кричать или отчитывать Лолу за ее поступки в ее же доме я не могла. И в своем я бы тоже не смогла. Она долго была для меня несчастным ребенком, лишенным детства.

За два месяца до разговора про собаку я организовала первый в жизни Лолы большой день рождения. Выбрала кафе, согласовала тему, напитки и еду. И еще мы все вместе ходили в ресторан. Я старалась восполнить все потери ее жизни и ждала хотя бы какой-то благодарности. А она даже отказывается убирать за моей собакой!

Я понимала, что из роли жертвы надо себя срочно вытаскивать. «Жертва» только звучит безобидно, а на самом деле это очень агрессивная и опасная роль. Но у меня она в тот период

была любимой.

Я приехала в дом, где все, как мне показалось, было перевернуто с ног на голову. У мужа и его детей в прошлом — трагическая история, и, конечно, они до сих пор в непростом эмоциональном состоянии. Я ради них все бросила, я стараюсь изо всех сил, а в ответ — ни благодарности, ни радости, только постоянные стычки и ущемление меня в правах. Сколько слез я пролила в соседнем дворике на скамейке!

Особенно часто я жалела себя на последних месяцах беременности. В голове звучали фразы то ли из чьих-то разговоров, то ли из фильмов. «Бедная, сидит там с пузом», «никому не нужна — ни она сама, ни ее ребенок». Я вспоминала фразу вроде «у меня не будет времени убирать за собакой» и тут же приходила к мысли «я никому не нужна». Это происходило почти мгновенно, если я себя не останавливала.

«Сейчас я ей скажу, что за собакой она тоже должна убирать. Нет, я не могу. Муж же ее слышал, но ничего не сказал. Он, наверное, считает, что весь дом должен быть на мне, а я даже не могу сделать никому замечание. Он вообще зачем меня сюда привез? Чтобы я за ними убирала? Нет, хватит. Сейчас я выйду и все выскажу. Ей тринадцать лет, она даже трусы в корзину для грязного белья бросить не может, а он ничего не хочет видеть и менять», — внутренний монолог лился без остановки.

И дальше я представляла в красках, как иду, как высказываю накипевшее, как муж встает на защиту дочери, как она из-за его спины злорадно ухмыляется. Как потом они садятся за стол и едят приготовленный ужин, а меня не зовут. Как я, пока они едят, собираю чемоданы, складываю маленькие вещички для будущего ребенка, беру коляску и ухожу в ночь. И никто, никто даже не говорит мне «прощай»!

Если бы я не опасалась, что мне укажут на дверь, то, наверное, действительно устроила бы скандал. Но вместо этого я вытирала слезы, шла на свою скамеечку в соседний двор и начинала переписку по стандартной схеме: маме, сестре, Тане, Ане, Маше и другим подругам. Первый месседж был творческим, всем остальным я его просто копировала.

Удивительно, насколько непохожими могут быть ответы на один и тот же текст. Все мои адресаты реагировали по-разному.

Кто-то писал: «Так жить невозможно. Это надо скорее заканчивать. Что тебя там держит? Возвращайся в Москву».

Другая знакомая никогда не считала нужным подбирать слова: «Скажи этой маленькой твари, что ты вообще отправишь ее в детский дом». (После этого сообщения я постаралась завершить наши с ней отношения.)

Лучше всего на меня действуют средние по накалу сообщения — обычно именно они приводят меня в чувство: «Не нагнетай, так себя ведут все дети» или «Но ведь пока еще ничего не случилось? Ты же все сама придумала?».

В целом большую часть времени мне было очень грустно. Обидно и одиноко. Но однажды я вопила в коридоре и мой крик был слышен в каждом отдаленном уголке квартиры. Я орала, что они могут наконец радоваться — я прямо сейчас уеду навсегда. Я даже не помню, что спровоцировало мой крик. Помню только, как увидела себя со стороны. Двери в комнаты закрыты, все по кроватям, а я стою в коридоре и ору. В этот момент я действительно чувствовала себя ужасно. Но чего я точно не осознавала — что я могу свои страдания остановить.

Однажды мы ссорились с мужем, а Лола, как обычно, оказалась рядом.

— Ну я же нормально с ним говорила! — сказала я, когда все стихло. Я произнесла это утвердительно, но было понятно, что задала вопрос.

— Н-ну-у-у. — Лола всегда тянет слова, если собирается высказать несогласие — как будто подготавливает. — Ты вот так руки сделала. — Она подняла ладони и сжала кулаки.

Всегда удивлялась, как Лола умеет одной фразой расставить акценты, обратить внимание на самое важное, и делает она это настолько дипломатично, что обидеться невозможно.

Сближение

Быстро выяснилось, что просто любить детей недостаточно. Их нужно воспитывать, учить, иногда ругать. Но сама такая концепция отношения к детям меня отталкивала. Я с детства не переносила слов «воспитание» и «послушание» и считалась ребенком со сложным характером.

В феврале я поехала в Париж с подругой. Мира осталась с няней, муж работал. Захожу в Instagram◊[8], а там фотографии: Лола и ее подружки на лестнице перед нашим домом позируют со всем арсеналом моих сумок. Значит, девочки залезли в мой шкаф в спальне. Первым делом захотелось устроить ей разгон, но потом я вспомнила, как сама ныряла с головой в мамин шкаф, когда ее не было дома. И тут же Лолин поступок вдруг перестал казаться нарушением границ — он стал выражением родственных отношений. Ну как не покопаться втихаря в мамином шкафу?!

Я вернулась домой через три дня, мы обнялись и расцеловались. Перед сном Лола заглянула ко мне в спальню.

— Наташа, Жася сказала, я должна с тобой поговорить, я поступила очень некрасиво. — Лола переминалась в дверях с ноги на ногу. Я смотрела вопросительно, ожидая продолжения. — Пока тебя не было, мы с Айяной и Кейти делали фотосессию, нам были нужны сумки, и мы взяли твои.

— Поняла, — кивнула я, — хорошо, что сказала. Жасмина вообще-то права: это не очень красиво. Лучше спрашивай в следующий раз, ладно?

— Конечно! Ты правда не злишься?

— Совсем не злюсь.

Я точно знаю, как определить, что человек стал своим. Если вы идете по квартире, то, столкнувшись в узком проходе со своим человеком, вы просто не заметите неловкости. А вот если человек чужой, то неудобства возникают постоянно. Сталкиваетесь на пути в кухню и гадаете, как быть: посмотреть в глаза, отвести взгляд, что-то сказать, промолчать?

С Лолой у меня это ощущение дискомфорта сохранялось долго. Наткнувшись на нее в коридоре, я все время пыталась что-то сказать, надеясь словами сгладить неловкость. А потом ругала себя: «Зачем, зачем я несла эту ерунду? Какую чушь я сморозила!»

Впервые мы оказались в одной квартире в Италии — когда муж сделал мне предложение. Как только мы возвращались с прогулки, мне тут же хотелось уединиться. Но я постоянно натыкалась на всех остальных — в коридорах, при входе в

ванную, в дверных проемах. Только если мне удавалось проскользнуть на большой балкон, сесть там в уголке за столом, становилось спокойнее. Я могла наблюдать за всеми со стороны, не опасаясь физического контакта.

Они же постоянно обнимались. Я еще не встречала отцов, которые бы так часто обнимались со своими детьми. Мне это казалось невероятно симпатичным, но сама я так не хотела и от этого непрерывно испытывала чувство вины.

Лола любила забраться к нам в кровать и устроиться посередине. Я пыталась создать иллюзию искренних объятий, крепко прижимала ее к себе, но это было скорее вынужденное прикосновение. Ее запах был чужим.

«Очёш?» — они часто произносили это слово, меняя тональность голоса и раскидывая руки навстречу. По-таджикски это означает «объятия».

«Очёш?» — Мы сидим с мужем на диване в обнимку, он раскидывает руки, и Лола падает на нас. Ее волосы лезут мне в рот, локтем она больно ударяет меня в грудь. Она уже совсем не ребенок, чтобы вот так шлепаться на меня сверху! Но она лежит звездой, раскинув по нам руки и ноги. Она абсолютно счастлива. Я поправляю ей волосы и предлагаю купить новые носки, потому что старые в дырках.

Мы прошли разные этапы в наших отношениях. Иногда обниматься было сложно, потому что отношения казались не самыми лучшими, а иногда — по другим причинам.

— Лола, твое полотенце сухое третий день. Ты когда мылась последний раз?

Лоле тринадцать, и она перестала принимать душ.

— Вчера.

— Ты вчера не мылась. Я проверяла твои полотенца. Это ужасно, но мне приходится это делать.

— Хорошо, я сегодня помоюсь! — кричит из прихожей Лола и уходит в школу. Я беру ее зубную щетку — сухая.

Мы постоянно напоминали ей, что зубы надо чистить. Она приходила ко мне обниматься перед школой, и я понимала, что зубы она не чистила: «Лола, зубы!» Но она только злилась и со стандартной отговоркой «я опаздываю в школу» убегала.

Однажды утром я решила, что пора показать Лоле, каково это, и ввалилась к ней с нечищеными зубами.

— Лолика, я так тебя люблю! — Я рухнула на нее сверху, целовала и активно выдыхала утренние запахи ей в лицо. Лола морщилась и старалась деликатно увернуться.

— А-а-а, я зубы не почистила? — Я сделала вид, что забыла.

— Угу. — Лола с укором кивнула.

— Вот видишь. Когда ты идешь в школу с нечищеными зубами, то же чувствуют и другие люди.

— Черт! — Лола, кажется, поняла. Не помню, чтобы после этого случая она не почистила зубы.

Я очень ждала, когда мы переедем в новый дом или хотя бы сделаем ремонт, чтобы наконец держать гигиенические принадлежности в отдельном шкафу. Пока что это было невозможно из-за крошечной ванной. В ней на виду были все мои двадцать пять разнообразных тюбиков и мочалок, которые нравились Лоле. До меня в семье все мылись одним гелем для душа.

Через два года, в отпуске, нам пришлось делить ванную с Лолой. Я разобрала основные вещи и осторожно подошла к двери санузла. Лола уже расставила по полочкам все свои баночки и пузыречки. Гель для рук, крем для ног, маска для лица, три флакона духов, бальзам для волос и еще пятнадцать разных коробочек. Я посмотрела на свой походный набор и ясно почувствовала, что теперь это мой ребенок.

— Лола, можно я возьму твою маску? Это же Aesop[9], который мы в прошлом году привезли из Парижа?

— Это новая, — отозвалась Лола с первого этажа, — ту я закончила за три месяца.

— Хочешь, попробуй мою маску, у нее другой эффект. Она тоже хорошая.

С ума сойти, у меня взрослая дочь, ей пятнадцать, и она так на меня похожа! Теперь у нас уже множество общих воспоминаний. И о том, как мы застряли в парижском магазине косметики, и как не могли выйти из Музея современного искусства, и как мерзли на водопадах в Италии.

Многие считают, что любой приемный ребенок будет благодарен своему новому родителю за внимание и те попытки подружиться, которые тот предпринимает. Но это заблуждение. То же касается и детей супруга от его предыдущих браков. И я это ощутила в полной мере.

Первые недели после знакомства с «новой мамой» или «новым папой» в большинстве случаев проходят прекрасно: все стараются друг другу понравиться. В это время происходит обычно много приятного. Совместные прогулки и походы в кино, взаимные подарки: игрушки, одежда, гаджеты с одной стороны и хорошее поведение, послушание и помощь по хозяйству — с другой. Этот период называется «медовый месяц». Все друг другом очарованы, а в семье царят мир и любовь. Но максимум через месяц (а иногда и через несколько часов) идиллия

заканчивается. Наступает период «вживания», или «кризис адаптации».

Жизнь не может быть вечным праздником — это утомляет. Эмоции постепенно успокаиваются, и быт входит в свою колею: все меньше хочется нравиться, все сильнее потребность быть собой. Мелочи, которые еще недавно воспринимались как милые причуды, начинают раздражать; сдерживаться и контролировать себя становится труднее.

Недавно ставшие одной семьей дети и взрослые больше не хотят соответствовать ожиданиям друг друга. Вместо предложения «покатать на аттракционах» ребенок все чаще слышит «вынеси мусор» или «убери за кошкой». Это время краха иллюзий: розовые очки разбиваются, а неприглядная действительность начинает вылезать во всей красе.

У всех возникают сходные ощущения: «меня обманули», «он/она делает все назло», «он/она специально меня бесит». Каждый член семьи пытается ввести свои правила и очень болезненно реагирует на попытки их игнорировать.

Возникает взаимная неприязнь, накапливается раздражение. Родителя начинает бесить все, что связано с приемным ребенком: его привычки, поведение, даже запах. Но и детям также все меньше нравится приемный родитель, и им совсем не хочется подчиняться новым «дурацким» правилам.

Если в семью, где уже есть дети, приходит новый родитель, ему необходимо запастись терпением и в первый год не реагировать остро на поведение ребенка. Взрослый и умный человек должен взять на себя инициативу в формировании отношений с детьми: постараться понять, поддерживать в кризисные моменты, активно искать компромиссы. Если запастись терпением, быть внимательным, то дети быстро и легко пройдут кризисный период адаптации и станут по-настоящему родными.

Асала, Монстрик, Малыш и Брабуш

— Наташа, позвони мне, пожалуйста. Не могу найти телефон.

Я набираю Лолин номер и машинально оборачиваюсь на звук — оказывается, телефон лежит рядом. На дисплее высветилось: Asala. Когда я только приезжала к ним, но еще окончательно не переехала, Лола так меня называла. Ну и после переезда первое время.

Она придумала какое-то натянутое объяснение, привязала сюда салаты, которые я люблю, а муж сказал, что это «мед» по-таджикски. На деле же она не могла объяснить, почему назвала меня так. Просто с моим появлением в их жизни это слово вдруг появилось. Но почему именно Ас*а*ла?

— Я могу только предположить, Наташенька, — ответила на мой вопрос московский психолог. — Вероятно, девочка придумала для вас свое, отдельное имя. Наташей вас называют все, мамой она вас называть не может — вы же ей не мама. Поэтому она и придумала другое слово — «асала». Лола хочет, чтобы в чем-то вы принадлежали только ей. Понимаете, слово «мама» для человека означает только его маму. Это слово для каждого наполнено особым, собственным смыслом.

— Да-да. — Я уцепилась за эту версию — она мне понравилась. — Лола действительно больше никому не разрешает так меня называть. Муж попытался ко мне так же обращаться, чуть переделав по-своему — Асалочка, но Лола возмутилась. Она хочет, чтобы только она так говорила. Я не против, в этом слове нет ничего плохого, просто звучит как-то резко.

— Лола и сама резкая, вот и слово ее отражает.

Я так прикипела к версии психолога, что искренне расстроилась, когда Лола стала называть меня Наташей.

Для Лолы у меня тоже в разное время были разные имена. В самом начале она была Монстром.

— Монстр сегодня меня замучил. — Я пала на грудь мужу после прогулки по Сан-Франциско.

Муж отреагировал неожиданно резко и даже грубо:

— Не называй ее монстром!

Конечно, я не считала Лолу на самом деле чудовищем — для меня это слово было шутливым домашним прозвищем. В нашей семье, в России, мы так называли младшее поколение. Сестра — своих детей, я — племянников, бабушка — внуков. Запрет на привычное и, в общем-то, доброе семейное слово стал для меня болезненным.

Я попыталась объяснить, что не имею в виду ничего

оскорбительного или обидного, но муж моих аргументов не принял. Общими словами в их семье были Лола и Лолика. Монстр или Монстрик могли быть только моими, но вслух их произносить не следовало, а я очень хотела, чтобы Лола была для меня еще и Монстриком. Точно так же, как она хотела, чтобы я была для нее — и только для нее — Асалой.

Для меня слово «монстр» было не страшным и обзывательным, а теплым и родным, но муж слышал в нем угрозу. Поэтому на какое-то время его младшая дочь осталась для меня просто Лолой — и частично из-за этого такой же далекой, как я для нее, когда была Наташей.

Подобных ограничений было много. «Не говори с ней так», «не фотографируй ее», «не трогай ее» — часто слышала я от мужа. Ощущение, что от меня защищают ребенка, которого я и не планировала обижать, только усложняло жизнь. Оно мешало нам с Лолой строить отдельные отношения, а именно они необходимы для связи, для любви. При этом, когда мы оставались вдвоем с Лолой, я понимала, что доверия между нами, возможно, даже больше, чем между ней и папой.

Я уже была глубоко беременна, жила в Москве и готовилась к переезду. Лоле исполнилось двенадцать, мы все отправились на Маврикий. В этой поездке я еще больше узнала о детях, с которыми мне предстояло жить.

Я не раз обращала внимание, что Лола иногда ведет себя странно. Она вдруг начинала говорить что-то в сторону, очень резко и зло — будто обращалась к кому-то. Но рядом никого не было. Первый раз я убедила себя, что мне показалось. Но когда подобное повторилось несколько раз, я насторожилась. Однажды я смотрела фильм о раздвоении личности — главная героиня вела себя подобным образом.

— Лола, кто сейчас говорил? — Я ступила на скользкую дорожку психиатрии: в фильме психолог формулировал вопрос именно так.

— Брабуш. — Лола шла к берегу как ни в чем не бывало, но я почувствовала, что она напряглась.

— А Брабуш — это кто? — решила осторожно продолжить расспросы я.

— Это девочка. Она ненавидит Лолу, считает ее неудачницей.

— А какая сама Брабуш?

— Она сильная, смелая. У нее все получается на гимнастике, и она красивая. Она хочет убить Лолу.

Меня прошиб холодный пот. Перед глазами возникла картинка: сошедшая с ума Лола-Брабуш убивает сначала всех нас,

а потом себя.

— Лола, а о Брабуш кто-нибудь знает?

— Нет, она прячется. Она только иногда приходит.

— Мы можем сказать о ней папе? — уточнила я.

Лола покачала головой.

Я вышла из моря и при первой возможности позвонила в Москву психологу. Она меня успокоила: дети ведут себя так довольно часто. Они придумывают или находят неодушевленного компаньона, чтобы таким образом вытеснить из своей личности плохое.

Психолог посоветовала пока ничего не делать, но наблюдать.

— Обычно такое «раздвоение» происходит в более раннем возрасте, но, видимо, Лола развивается чуть медленнее обычного. Надо задуматься об обращении к специалисту, если она начнет ставить на стол тарелку для Брабуш.

Я стала пристально наблюдать за Лолой: в доме вот-вот должен был появиться еще один ребенок — младенец, которого мне предстояло родить.

Брабуш «возникала» еще несколько раз, и мы вместе с Лолой рассказали о ней папе. Но на этом все. Она ушла, как ушло то лето 2015 года.

Позже я напомнила Лоле про выдуманного героя и про Асалу.

— Я об этом и сама думала. Тогда всем давали прозвища. Но у меня совсем не было друзей, и я давала прозвища тем, кто меня вдохновлял. Крутая часть меня, которую я обожала, которой на самом деле хотела быть, и была Брабуш. А тебя, Наташа, я просто боготворила, у меня никогда раньше не было таких крутых людей. И я назвала тебя Асала. Имя выбрала случайно.

Удивительно, но, когда из нашей жизни исчезла Брабуш, Лола перестала быть для меня Монстриком. Она превратилась в Малыша и застряла в этом статусе надолго, получив еще и новое милое прозвище. Его поддерживала Жасмина, которая повторяла, что Лола маленькая. А Лола постоянно злилась: она давно хотела вырасти, особенно в глазах сестры. Хотела быть равнозначным собеседником, самостоятельным человеком — перейти из статуса «младшая» в статус «взрослая» — и многое для этого делала.

«Номер два»

— Наташа, Дэн вкусно пахнет.

Лола болтает с подружкой по телефону и на секунду отрывается, когда я вхожу в комнату. Ей пятнадцать, мы вдвоем отлично проводим время. Я пока еще самая классная мачеха или уже мама, сама не знаю. Но классная — это точно.

— Кто сказал? — спрашиваю я.

— Это Сэл. Тебе, кстати, привет.

— И ей тоже, — отвечаю и приветственно машу рукой, будто Сэл может меня увидеть.

Сэл была у нас на Новый год. Милая, застенчивая девочка, она давно знакома с Дэниэлом. У Лолы с Дэном — тем самым, который вкусно пахнет, — завтра свидание. И Лола волнуется по этому поводу уже второй день. Мы в очередной раз рассматриваем его фотографии в телефоне. Обсуждаем, какую лучше надеть водолазку — красную или серую — и в чем идти — в джинсах или в юбке.

— Всё, я обсуждаю с ней абсолютно всё, — объясняет Лола: Сэл, видимо, попеняла ей за излишнюю откровенность со мной.

Лола волнуется еще и потому, что Дэниэл раньше встречался с ее подругой и ухаживал крайне романтично. Теперь Лола боится стать «номером два», не дотянув до «номера один».

— Он ее очень любил, — говорит Лола, и в ее глазах тоска.

— Папа тоже любил твою маму, а теперь он любит меня. Так бывает. — Я корю себя за порыв. Сама не понимаю, зачем я это сказала. Неужели не нашлось другого примера?!

— Это было пятнадцать лет назад! — Почти вся Лолина жизнь.

— Да, но в вашем возрасте такие переходы даются проще. — Я постаралась завершить разговор на позитивной ноте.

Я всегда говорю, что папа любил маму Нигину. Я знаю, это правда. В глубине души мне хочется верить, что его любовь ко мне глубже, более зрелая, более осмысленная. Я тоже боюсь оказаться «номером два».

Поначалу я старалась накопить как можно больше совместных воспоминаний, чтобы наша реальность стала для него более значимой, чем их реальность. С Нигиной у них тысячи фото — у нас пока единицы. У них — большая свадьба, совместный бюджет, побег с родины, переезды, партнерские роды, общая молодость, дом, друзья, единая культура и система воспитания. Муж и Нигина прошли вместе огонь и воду, как боевые товарищи.

А что я? Что общего у нас? По сравнению с этим — пока ничего.

Я выросла в семье, где папа дарил дочкам машины и покупал квартиры. А муж в шестнадцать лет уехал от родителей и в двадцать заработал себе на квартиру.

Я училась в Москве, в МГИМО — он хотел туда поступить, но война в Таджикистане отрезала все пути.

Слушая его, я мысленно отвечала: «Ты бы все равно не поступил. Моя учеба стоила родителям огромных денег. Даже если бы ты доехал до Москвы, стать студентом МГИМО было бы нереально».

Я забеременела на третьем свидании, переехала в его квартиру в центре Амстердама, привезла все вещи и собаку за тысячу восемьсот евро, которую купила на кураже в Париже. Разве я могу выиграть в этой конкурентной борьбе?

Эмиграцию они планировали вместе. Нигина получила грант на образование, благодаря этому они смогли уехать из Таджикистана. В это время я танцевала на Ибице в одной компании с основателем «Де Гризогоно»[10] и лицезрела в Сен-Тропе Элтона Джона.

Нигина шила себе одежду — это было ее хобби. А я? Я купила себе три сумки Louis Vuitton и большую квартиру.

Погоди, Наташа, ты сама купила себе огромную квартиру. Разве это не козырь? Нет. Если бы не образование, не воспитание, не первая квартира, подаренная папой, не несколько удачных карьерных решений, я бы ее не купила — ограничилась бы сумками.

Я проигрывала Нигине по всем позициям. Я не спасала детей, оставшихся после войны без родителей. Не получала правительственный грант на образование. Не летела за мужем на край света. Не жила от зарплаты до зарплаты. Но главное — у меня не было десяти семейных альбомов с фотографиями. У меня была новая семья, но не было памяти совместного преодоления сложностей.

«Да, все так, — из глубины моей души донесся чуть слышный голос, — но теперь этих детей воспитываешь ты. Ты решаешь их проблемы. Ты на восьмом месяце беременности три часа сидишь на лестничной клетке и уговариваешь Жасю вернуться, потому что она поссорилась с папой и застряла между “я ухожу из дома” и “куда мне деваться?”. Наташа, ты тоже молодец. И пусть этого пока никто не видит, ты можешь поставить хорошую оценку сама себе».

— Лола, я постирала твою серую кофту, чтобы завтра ты могла перед свиданием выбрать, что надеть. — Я вернулась в

реальность.

— Ты правда об этом подумала? — В первый раз вижу у Лолы слезы. — Не могу поверить, ты такая идеальная.

Я смеюсь. У меня есть Лола! Теперь я точно знаю, что у меня есть Лола. Она со мной дольше, чем с Нигиной. На столе у Лолы фотография: она с мамой. Старый снимок в ажурной рамке: на видавшем виды диване — муж, Нигина, двое детей. Они не позируют и не улыбаются на камеру по команде. Они просто живут. В этой фотографии — вся прелесть их жизни до трагических событий; легкая, без надрыва. Они счастливы.

Я осматриваю Лолину комнату — меня здесь нет. Нигина есть — меня нет. Почему? Голос разума объясняет: «Ты есть в ее повседневности. Почему тебе нужно быть на фото? Ты знаешь обо всех важных и совсем не важных событиях ее жизни. Твоя фотография на рабочем столе ее компьютера, и она видит тебя по сто раз в день».

Это правда. Недавно я обнаружила фото нас с Мирой на рабочем столе ее компьютера. Однажды Лола сказала: «Если бы у меня была машина времени и я могла бы вернуться и изменить что-то, я не знаю, как бы поступила. Ведь если бы этого не случилось, у меня бы сейчас не было тебя и Миры».

В такие моменты я стараюсь не напугать ее чрезмерными эмоциями. Я бы тоже ничего не изменила. Хотя я искренне сожалею, что моим родным людям было так плохо и я не встретила их раньше.

Но потом мы с Мирой с экрана компьютера исчезли, зато на экране телефона появилась Нигина. Что-то случилось? Я не понимала, как задать Лоле такой вопрос.

Тайна раскрылась через год, случайно. Аукнулась серьезная проблема, я расскажу о ней отдельно, в последней главе этой книги.

Мы сидим на диване, и я обнимаю Лолу, мы говорим о ее бойфрендах. Мне кажется, она поймет, что значит мама, только когда, или скорее если, у нее появятся свои дети. Пока же я просто Наташа.

Жасмина, представляя меня знакомым, всегда говорила: «Это папина жена». Без имени. Меня это ужасно раздражало. Мне хотелось в следующий раз, встретив кого-нибудь, сказать: «Привет. Давно не виделись. Это Катя, моя старая подруга. А это дочь моего мужа». И все, точка.

Конечно, это ужасно обидно. Вот уже несколько лет моя жизнь состояла из воспитания старших детей: девяносто процентов разговоров с мужем — о них, восемьдесят процентов свободного времени — с ними. А я оставалась лишь «папиной

женой».

На сеансах с психологом я научилась это отпускать. Это эволюция, это динамика, это будет меняться. Да, сейчас обидно. Но и другим родителям бывает обидно. Значит, у меня все сбалансировано.

С приемными детьми всегда сложно, но, если их мама умерла, есть особые моменты. У детей, скорее всего, сохранится ее идеальный образ, с которым вам жить всю жизнь.

К сожалению, дети забывают моменты, которые нам, родителям, даются с трудом. Это я помню, как провела с Жасминой три часа на холодной лестничной клетке. И помню, чего мне это стоило. Я несколько раз ходила в квартиру — за одним пледом, за другим. Мне, беременной, нельзя было простыть, но и оставить ребенка в слезах на лестнице я не могла. Однако дети этого уже не помнят.

Я всегда думала, что, если бы я была их родной мамой, у нас существовала бы связь, которая появляется с рождения и не нуждается в подкреплении вроде «она много для меня сделала». Связи «мать — дитя» хватает, чтобы не считать, кто, для кого и что сделал.

С приемными детьми приходится цепляться за значимые моменты, чтобы лишний раз сказать себе: «Они так мне помогли, так поддержали. Значит, и правда любят». Любовь к ним приходится постоянно подкреплять, чтобы и они ее чувствовали. Тем, кого уже однажды подвел — оставил — значимый взрослый, эти подкрепления требуются постоянно. «А если я так сделаю, он меня не бросит? А если поступлю так, что он скажет?» — проверяет ребенок.

Обычно в приемных семьях отмечают день принятия ребенка в семью, у нас таких дат нет. Мы отмечаем день смерти Нигины, день рождения Нигины. Но никогда не отмечаем день, когда мы стали семьей. Я читаю блоги приемных родителей. «Два года в семье, — пишут они. — Два года я мама». Я никогда так не скажу, как будто мне не дали на это права. Но про себя годы считаю.

С Лолой говорить о Нигине можно всегда. Это не было эмоционально, не было трагично: спокойно, без слез, без драмы. Я понимаю, что она слабо помнит маму, но сам факт ее ухода из жизни всегда причинял боль.

— Когда я была младше, то не знала про самоубийство Нигины, — рассказывала Лола на четвертый год нашего знакомства. — Я узнала об этом в двенадцать лет. Мне нравилось, что окружающие проявляют ко мне сочувствие. Я думала: «Ах! Бедная я! Живу без матери!» Я была очень неуверенной и использовала это как повод получить внимание или сочувствие.

Каждый раз, когда я обсуждала смерть мамы с папой и Жасминой, они называли разные причины. Но возможно, я сама это додумала. Помню варианты: «она погибла в авиакатастрофе», «в аварии», «у нее был инфаркт», «она утонула». Иногда мне казалось, что произошло все сразу. А потом, когда я узнала правду, то разговаривала об этом только с теми, кому доверяла.

Я узнала об этом от Альбы, моей подруги. Жасмина тогда давала интервью и рассказала нашу историю. Альба первая увидела ее по телевизору и сообщила мне в школе. Это было еще до твоего переезда к нам.

Я очень долго держала в секрете, что знаю правду. Альба мне сказала в феврале, а Жасмине и папе я рассказала летом, когда мы были в Таджикистане. Я плохо помню. Я просто их спросила: «Это правда?»

— Когда люди узнавали о самоубийстве Нигины, как они себя вели?

— Об этом узнавали люди, с которыми я была готова говорить. И они обычно выражали сочувствие, но без истеричных восклицаний.

Некоторые были невыносимы, чересчур эмоциональны, задавали миллион вопросов. Были даже ситуации, когда люди использовали это против меня. Один мальчик как-то сильно разозлился на меня и крикнул: «Твоя мама покончила с собой, потому что ты мерзкая!» И тогда я ударила его по лицу. Потом ко мне подошел учитель и сказал: «Я не хочу сказать, что одобряю то, что ты сделала. Но и не осуждаю».

— А что ты отвечаешь, когда тебе задают много вопросов?

— Я отвечаю очень коротко и уклончиво. Если спрашивают: «Сколько было твоей сестре? Как она отреагировала?» — я отвечаю: «Сейчас она повзрослела». Если: «Как ты узнала?» — «Ой, я плохо помню, мне кто-то сказал».

Эти вопросы меня не раздражают, но они мне неприятны. Я готова ответить, но по минимуму, потому что это личное. Сначала я рассказывала по секрету, но мало кто умеет их хранить, так что теперь все всё знают.

Мастерство манипуляции

Постепенно стало понятно, что нужно выбираться из круговорота бытовых дел с детьми и начинать ходить куда-то без них. У нас уже была полноценная семья, но мы так и не стали парой. Я многого не знала о человеке, с которым живу. Остаться без детей мы могли только поздним вечером, когда падали на кровать с одним желанием — посмотреть фильм или заснуть.

Когда мы впервые решили вместе пойти в ресторан, муж сказал: «Только не говори девочкам». В следующий раз признался: «Они не переживут, что мы ушли без них». Я только улыбалась и кивала. Мне это казалось если не шуткой, то легким преувеличением — совсем ничего серьезного.

Но в третий раз, когда мы запланировали ужин вдвоем, он написал в семейный чат — собственно, девочкам, — что задерживается на работе, а меня тоже не будет дома, я встречаюсь с подругами. Детям предлагалось самим что-нибудь приготовить на ужин и не скучать. Я почувствовала, что у нас нет права побыть наедине с мужем, и взбунтовалась.

— Почему ты их обманываешь? Мы что, не можем поужинать без детей вне дома? Разве у нас не может быть свиданий? Мы не имеем права проводить время вдвоем?

Муж не спорил — он покивал и ответил, что его сообщение — случайность. Девочкам мы объявили, что они достаточно большие, и впредь мы будем иногда проводить время без них, это часть нашей супружеской жизни, пара вправе существовать отдельно от детей, и это нужно нам для развития отношений. Лола немедленно выторговала себе возможность заказывать в такие вечера доставку еды, чтобы не было так обидно.

Все последующие наши вечера для двоих Лола принимала с радостью — она умеет видеть позитив в изменениях. Она поняла, что получает больше, чем теряет, — официальный вечер без взрослых, когда можно перевернуть дом вверх тормашками.

Лола полжизни провела меж двух огней — между папой и сестрой. И стала талантливым переговорщиком. Она умеет втягивать в процесс с такой мягкостью и легкостью, что даже взрослый и умудренный опытом человек незаметно для себя начинает диалог на тему, обсуждать которую не планировал.

— Правда было бы здорово слетать на Мальдивы, да? — спросила Лола, когда мы сидели под теплым солнцем Сан-Франциско на веранде кафе. Я пила кофе, Лола — безалкогольный коктейль.

— Почему бы и нет, — согласилась я. Конечно, Мальдивы —

это здорово, кто будет спорить? Вечером, во время ужина в ресторане, мы обсуждали прошедший день и строили планы на завтра. Мы уже заканчивали основное блюдо, и официант поинтересовался, будем ли мы десерт. Лола закивала, а мы с мужем заказали кофе.

— Папа, мы с Наташей подумали, что нам неплохо бы полететь на Мальдивы. — Лола сосредоточенно помешивала соломинкой свой любимый безалкогольный коктейль, и слова прозвучали как бы между прочим.

Я замерла. Как я должна реагировать? Ведь днем я просто от нее отмахнулась — она не поняла? Или поняла, но сейчас грамотно манипулирует?

Муж, не отрывая глаз от тарелки, ответил:

— Вы хотите на Мальдивы? Давайте правда подумаем.

Вот наглая маленькая девчонка! Я молча пыталась подавить в себе агрессию: главное — сдержаться, не наговорить лишнего. И вдруг — мысль: «Какая умная девочка! Мне надо у нее поучиться». Как легко и бесконфликтно она получает то, что хочет!

То, как Лола умеет решать сложные вопросы, вызывает восторг. Она никогда не давит, ничего не требует здесь и сейчас, не качает права. Она заходит издалека и подводит к идее плавно и постепенно.

— Наташа, если один купальник стоит двадцать евро, сколько купальников я могу купить? — Мы планируем полететь в Малайзию только через два месяца, а Лола уже собирается. Я не знаю, что ответить, — вопрос неожиданный и достаточно несвоевременный, поэтому не отвечаю ничего.

Через день Лола приходит с ноутбуком и показывает закладки с купальниками — ей необходим совет, она не знает, какой выбрать. Но я занята, поэтому отвечаю: «Лола, много работы, давай вечером». Еще через день Лола ненавязчиво спрашивает про купальник снова… И так раз за разом, и вот я уже испытываю чувство вины: ребенок давным-давно задал простой вопрос, а я уже вторую неделю не могу на него ответить! В итоге мы покупаем пять купальников: я придавлена чувством вины, а она искренне радуется предложению купить все!

— Наташа, сколько гостей я могу пригласить на день рождения? — Лола родилась в феврале, сейчас только начало декабря, впереди еще Рождество и Новый год, но она уже беспокоится о самой важной для нее вечеринке.

— Лола, может, не надо гостей? Может, вы лучше куда-нибудь сходите? У нас новый дом, мы не хотим, чтобы толпа подростков его разгромила. А вечеринка с компанией в кафе

будет нашим подарком. Хочешь?

Лола радостно начинает составлять список приглашенных.

Общие праздники заканчиваются, день рождения Лолы все ближе. Он уже превратился в основное событие. И вдруг я понимаю: за прошедшие два месяца Лолиной массированной подготовки мы с мужем успели согласиться на все ее идеи. Сначала она будет отмечать день рождения с Жасминой. Потом мы отпразднуем все вместе у нас дома с друзьями семьи. Потом она поведет своих друзей в ресторан, откуда некоторые (не все — только лучшие и самые близкие) приедут к нам с ночевкой. Как Лоле удалось провернуть такую схему, я даже не успела понять. Но самое удивительное — я была счастлива, потому что Лола довольна!

До встречи с Лолой я, как мне казалось, прожила долгую взрослую жизнь. Но до сих пор я не знала, что можно добиться желаемого столь ненасильственными и даже гуманными способами.

Поначалу они, правда, казались мне манипуляциями, а поэтому раздражали. Но скоро мне стало все равно — эти методы делали меня счастливой. Я была рада, потому что Лола была рада!

Удивительно, но она получала, что хотела, учитывая и удовлетворяя все мои просьбы. Если ее просьба доставляла кому-нибудь дискомфорт, она спокойно отказывалась от планов… Но при этом не выглядела несчастной. И поэтому доставлять Лоле радость было так приятно.

Извинения тоже искусство

Я окончательно перебралась в Нидерланды 1 июня 2015 года. Шел девятый месяц моей беременности. В середине июля у Лолы начались каникулы, и мы остались вдвоем — ее подружки разъехались, муж уходил на работу, Жасмина дома почти не бывала, все время проводила со своими друзьями.

Каждое утро Лола просыпалась с вопросом: «А что мы сегодня будем делать?» Она решила, что получила меня в полное свое распоряжение. На улице было невыносимо жарко, выходить днем я не могла, но и дома тоже плохо себя чувствовала. В Нидерландах редко бывает знойно, поэтому кондиционеров нет. И на тридцать девятой неделе беременности бой с жарой — неравный бой.

— Сходим в музей? — предлагала я — там хотя бы не так жарко.

— Стоять перед какой-нибудь картиной? Фу, скучно.

— Тогда пойдем просто погуляем.

(О-о-о, неужели это я сказала?! Как вообще можно гулять в тридцать два градуса по Цельсию?! А на тридцать девятой неделе?!)

— Это тоже скучно. Просто гулять неинтересно.

— А чего бы ты хотела?

Лола вытянулась на полу — так прохладнее и интереснее, чем на диване. А я злюсь — никто не подумал, оставляя мне одиннадцатилетнего ребенка, что я буду делать с ним дома, да еще в такую погоду.

«Никто» — это, конечно, муж. Мне казалось, что человек с колоссальным опытом соло-отцовства должен был позаботиться о том, чтобы нам с Лолой было комфортно вместе. Он встречал разных женщин и должен был научиться совмещать личную жизнь с отцовством. Так почему я сейчас оказалась один на один с девочкой, которая заполнила собой все пространство и еще требует от меня приложения каких-то сверхусилий?

— Пошли в Fun Forest! — оживилась Лола, а я сделала глубокий вдох. Fun Forest — «Веселый лес» — это канатный парк в Амстердамском лесу.

Я знала, что Лола и муж любят проводить время очень активно. Они постоянно разучивали какие-то цирковые трюки, подтягивались, куда-то лазали и откуда-то спрыгивали. Я тоже не против забраться на дерево или прыгнуть с тарзанкой. Но сейчас я беременна и охраняю свой живот, преданно и инстинктивно, как овчарка. И мне хотелось бы, чтобы окружающие относились

ко мне так же бережно.

Но сейчас я боюсь напомнить Лоле, что не могу лазать с ней по деревьям. Абсурд!

Конечно, позднее я осознала, что этого от меня и не требовалось, — Лола просто еще не могла самостоятельно добраться до парка. Она не умела пользоваться трамваем, на велосипеде ездила только в школу, а на дальние расстояния — вместе с нами.

И все же в тот момент я собралась с духом и показала глазами на живот. «Ах да», — вздохнула Лола. В Fun Forest мы в тот раз не пошли.

Теперь мне понятно, почему Лола так легко со мной соглашалась. Ее внешняя покорность и непротивление не отражают ее внутреннего состояния. Лола боится конфликтов и потому обычно не настаивает. Но и не отказывается от запавшей в душу идеи.

Если не удалось получить нужное или желаемое в лоб, она вернется в исходную точку и отправится обходным путем. Успешными оказывались примерно сорок процентов ее маневров. Другое настроение, другая ситуация — и вот мы уже изменили свое мнение. Правда, мы могли сказать: «Лола, мы же уже это обсуждали. Нет». Но прямой отказ не означает закрытия темы навсегда.

«Ах да, я совсем забыла. Извините, пожалуйста».

Это «извините» всегда давалось Лоле необычайно легко, поэтому она почти никогда не конфликтовала с папой. Лолино «извини» исчерпывало конфликт — и муж понимал, что он победил. Но я оказалась более настойчивой. Я понимала, что она не знает, за что просит прощения. Ее «извини» — это просто слово. Поэтому я стала спрашивать: «За что?» Лола в ужасе округляла глаза и лепетала: «За то, что я неправильно сделала, за то, что я неправа».

— Лола, не надо извиняться, если ты не понимаешь, что не так. Давай лучше обсудим.

— Я понимаю, за что извиняюсь, — настаивала Лола. Она панически боялась развития конфликта, поэтому изо всех сил старалась загасить его в самом начале. Только бы скорее закончить разговор!

Если ей не удавалось выйти из ситуации, сказав «извини», она сдавалась и смотрела в одну точку. Папа ее ругал, она молчала. Ее глаза наполнялись слезами, и начинал трястись подбородок. Мне становилось ее невероятно жалко, хотелось, чтобы «воспитательный момент» поскорее завершился. Обычно «ругать» Лолу доставалось мужу. Он не кричал, не оскорблял —

его речь была логически обоснованна и не предполагала никаких возражений. Лола просто молчала, пытаясь не расплакаться.

Постепенно Лола перестала молчать и научилась отвечать на наши замечания, задавать вопросы и давать обратную связь. Делала она это, кстати, очень деликатно, даже если мы были некорректны или сами поступали так, как запрещали ей. Примерно год спустя мы с ней могли спокойно обсуждать все нюансы, иногда уже после разговора с папой.

Однако поначалу во время «воспитательного процесса» мое сердце тряслось вместе с Лолиным подбородком. Особенно тяжко мне было присутствовать при нравоучениях мужа, когда их инициатором была я. А это случалось часто. Папа видел детей только поздно вечером, я же проводила с ними много времени.

Лола привыкла быть младшей. Младшему все можно, его все должны развлекать. Она становилась старше, ей уже исполнилось двенадцать, и день ото дня исполняемая ей роль «малыша» раздражала меня все сильнее. Сама я не могла ей сказать, что пора взрослеть и вести себя по-другому, — я не ощущала за собой такого права. Мы с мужем ни разу не обсуждали мои права в доме и семье, но на уровне негласной коммуникации чувствовалось, что последнее слово за ним.

Лола же пока не воспринимала меня родителем, поэтому на мои замечания она могла отреагировать резко или вообще их проигнорировать. Опасения были не напрасны: когда папа вечером приходил с работы, она садилась с ним рядом на диван, крепко прижималась, показывала, что меня не существует.

Поэтому все проблемы, которые я считала нужным решить с Лолой, или все вопросы, на которые я хотела получить ответ, я доносила до нее через мужа. Тогда и возникал трясущийся подбородок. А я, его наблюдавшая, чувствовала себя мачехой, какой их описывают в сказках. Но других путей пока не видела.

Для Лолы, как мне казалось, я была тогда просто папиной подругой. Она радостно неслась со мной на шопинг, делилась секретами, обожала совместные походы в кафе, но, как только дело доходило до помощи или обязанностей, сразу становилась папиной дочкой. Меня же роль «подружки», просто жены ее отца или даже мачехи не устраивала — я хотела стать для нее авторитетом.

Домашние обязанности

Лола в моем сердце прочно лидирует в категории «позитивные эмоции». Я уже почти не испытываю к ней негативных чувств. С ужасом думаю: придет время и она скажет, что ей не надо моих фото в Instagram◊ или «ты мне не мама», или просто уедет и перестанет звонить. Когда ребенок стал своим, терять его невыносимо.

— Лола, белье висит уже четыре дня, мусорное ведро не закрывается, за кошкой ты не убираешь третий день. Я был в командировке, Наташа занималась с Мирой. Ты же должна помогать. — Муж начал за здравие, а кончил за упокой, опять упомянув меня и Миру.

Для меня самое страшное в этих его совершенно справедливых выступлениях, что вина за несделанные Лолой домашние дела опосредованно ложится на Миру. Если бы ее не было, я бы все делала сама и Лоле не пришлось бы напрягаться. «Наташа с Мирой», «у Наташи заботы». Получается, помощь Лолы нужна лишь потому, что у меня Мира.

Я опять пожалела, что попросила мужа поговорить с Лолой, а не сказала ей все то же самое сама. Дело совершенно не в том, что мне нужна ее помощь, а в том, что мы пытаемся приучить ее брать на себя хоть какие-то обязанности по дому. Чтобы она чувствовала свою причастность к семье, понимала объем дел в совместном быту. Мне было бы намного проще самой вынести мусор: сделала и забыла. Да, меня бесит, что мусорное ведро второй день переполнено, что оно воняет, что в него нельзя ничего положить. Но Мира тут ни при чем.

Лола, как обычно, молча выслушала папу, извинилась и ушла к себе. На кухне она возникла через час.

— Я не справляюсь, мне нужна помощь.

И они сели составлять план: когда делать уроки, когда — домашние дела, на что можно выделить меньше времени, на что — больше.

За ужином говорю: «Ты все время такая хорошая, что мне иногда кажется, будто ты что-то скрываешь. Мы однажды проснемся с ножами в животах, а стены будут расписаны кровью». Лола весело смеется и додумывает историю, развивая сюжет. Она намерена стать режиссером.

Когда мне говорят, что она — невероятный ребенок, я соглашаюсь. Но в то же время понимаю, что мы не позволяем себе говорить с ней, не беря в расчет ее эмоции, и Лола отвечает нам тем же. Мне важно учитывать ее состояние, и я уверена, что для

семьи это важнее, чем вовремя приготовленный суп.

Как-то мы были в Италии с моей сестрой и Лолой. Вечерело, она захотела пойти на пляж с ребятами. Встала из-за стола, вежливо поблагодарила за ужин. Я улыбнулась: «Давай, дуй уже». Так всегда говорил мой папа, и это «дуй» было для меня чем-то родным. Лола помрачнела, свела брови, наставила на меня указательный палец и очень жестко ответила: «Я буду дуть, когда сама решу». Мне было неприятно, но я порадовалась — она знает о своих границах.

Лола очень остро реагирует на неуважительное отношение. Сразу закрывается, и с ней можно потерять контакт. Так случилось, когда мы упаковывали вещи, возвращаясь в наш дом после ремонта. Я пришла с улицы — от Лолы веет льдом. Не улыбается, скользит взглядом, резко проскакивает мимо.

— Лола, что случилось?

— Все в порядке, I am focused. — Она так отвечала всегда, если ее что-то расстроило. I am focused означает, что ты просто о чем-то усиленно думаешь. Но я знала, что дело в другом.

— Лола, я знаю, это не focused. Что случилось? — подхожу к ней через десять минут.

— Я просто устала. — Второй знак, что все плохо. Обычно Лола говорит это в восемь утра в субботу, если мы случайно ее разбудили и ей пришлось приобщиться к какому-то семейному занятию. Focused и «устала» означают, что она очень злится, но говорить о причине не хочет.

Сдалась Лола только с третьего захода.

— Папа сказал: «Я не хочу тебя ругать, но, пока ты собирала вещи в своей комнате, Наташа упаковала вообще весь дом». Мне неприятно это слышать, как будто он пытался столкнуть меня и тебя лбами. Вот что, он не мог прямо сказать, что я очень медленно собираюсь? Конечно, это правда, но он использовал тебя против меня.

У меня чуть не сорвалось: «Да, так и есть. Ты неделю гостила у подружки в Сен-Тропе, мы каждый день отмывали дом, чтобы хотя бы не спать в строительной пыли. А ты теперь элементарно не можешь собрать даже свои вещи». Но я также знала, что ей совершенно справедливо неприятно. Да, сказать надо было прямо, и сказать именно о ней, а не сравнивать нас.

Лола ходила вокруг коробок три дня. Она на них засыпала, потом рисовала, потом четыре часа разбирала старые открытки. На следующий день она пригласила друга, который должен был ей помочь и подтолкнуть к сборам. В результате они прокрастинировали вдвоем — валялись на полу в ее комнате,

ходили в магазин за чипсами и пропали в парке Рембрандта[11].

Я успела за это время собрать десятки коробок и терпеливо наблюдала. А муж не выдержал и сравнил Лолу со мной. Это был удар ниже пояса, она чуть не расплакалась. В ее систему ценностей такое управление виной и сравнение не укладывались. Коробки она в итоге упаковала, но обиделась сильно.

Однажды, в самом начале отношений, мы с мужем поспорили. Есть такая фраза: «Девочки — папины принцессы». Муж говорил о гендерных предрассудках: такие фразы превращают девочек в избалованных истеричек и закрывают им дорогу, например, к профессиям, которые традиционно считаются мужскими, хотя женщины в них могли бы достичь многого. В современном мире есть посудомоечные и стиральные машины, а продукты в магазине продают уже нарезанными, никому не надо ходить на ручей за водой, чистить рыбу или кипятить белье. И освободившееся от рутины время женщина может потратить на развитие. А мужчинам тоже неплохо бы заниматься детьми, чтобы понятие «родительство» существовало в масштабе мамы и папы, а не только мамы. Я с этим согласна. Но вот «папины принцессы»… посыл мужа расходился с тем, что он делал.

Если мама идет с подросшей дочерью в магазин, покупки, скорее всего, понесут обе. Дочери, возможно, достанется небольшой и не самый тяжелый пакет, но достанется. Если дочь отправится в магазин с папой, то он все потащит на себе и у девочки в принципе не возникнет мысли помочь мужчине. По крайней мере, так было в семье, где росла я. Это касалось любой бытовой задачи, которая подразумевает физический труд. Вкрутить лампочку, достать с верхней полки десяток тарелок, повесить на окно новогоднюю гирлянду — это все делал папа.

Когда я впервые возвращалась с Лолой из магазина, то волокла четыре пакета, а Лола вышагивала рядом налегке. Она уже большая — ну, может, сантиметров на пять меня пониже да килограммов на десять полегче. Она занимается спортивной гимнастикой, выиграла чемпионат Нидерландов — заняла первое место в своей возрастной группе. Она что, не в состоянии донести один из четырех пакетов до дома?!

Я молча дотащила все сама — ждала, что мне предложат помощь. Но Лола мне ничего не предложила. Я не стала просить, но мне было интересно, как она видит развитие этой ситуации. Я подняла по высокой амстердамской лестнице четыре пакета, чуть не лопнув от злости. Но дома Лола помогла мне разобрать сумки, и я оттаяла.

Когда мы закончили с покупками, Лола предложила украсить

окна фонариками. Я идею подхватила и достала коробку с новогодними игрушками. Лола взяла яблоко и уселась на диван ждать, когда уже станет красиво. А я полезла на подоконник. Она давала мне ценные советы, куда крепить — выше, ниже, правее, левее. Но с дивана не вставала — гладила кошку. Я вешала гирлянды и думала, насколько это все странно. Она в чем-то будет принимать участие?

Мире еще не исполнилось года, когда мы вчетвером отправились в большое путешествие на машине по Франции и Италии: двадцать восемь дней, почти каждый день — в новом месте и в новом отеле. Переезды попадали на Мирин дневной и вечерний сон.

Каждый вечер мы парковались около очередных отеля или экофермы, в которых сдавали домики для туристов. Внутрь предстояло перетащить на себе все сразу: коробку с Мириной едой, детскую кроватку, сумку с вещами для нас с мужем, чемоданчик для Миры и Лолы. В контейнеры попутно следовало отправить мешки с мусором; отнести в номер и развесить для просушки мокрое белье (по дороге мы часто заезжали куда-то купаться). Были еще рюкзаки с телефонами и фотоаппаратами, сонный ребенок и крайне необходимый хлам, который обычно накапливается в машине.

Лола выбиралась из машины с сумочкой двадцать на десять сантиметров и не оглядываясь отправлялась на ресепшен: «А какая у меня будет комната?» Я несла спящую Миру, а муж — все остальное.

Я не могла повлиять на ситуацию и от вида Лолы, вышагивающей налегке, просто свирепела. Ну почему такие поблажки взрослому ребенку?!

— Лола, помоги папе, возьми что-нибудь, — просила я.

— Папа сам все донесет, — отвечала Лола абсолютно спокойно. Она и вправду так думала.

Позже она сказала мне, что такой порядок придумал папа. Например, когда они ходили в магазин, она всегда мечтала нести домой арбуз, но папа ей этого никогда не позволял, так что Лола не привыкла к физическому труду.

Со временем ситуация изменилась. Поначалу я цедила сквозь зубы: «Почему она не может взять хотя бы одну сумку? Она ведь уже с меня ростом». Позже я перешла на более цивилизованную и прямую коммуникацию.

«Я хотела обсудить Лолино участие в семейных делах. Мне кажется, ей и нам будет полезно, если она возьмет на себя некоторые обязанности по дому».

«Давай доставать вещи из машины и нести их в отель будешь не ты один. Лола тоже может что-то взять».

Каждую подобную фразу мне приходилось на протяжении многих лет согласовывать с мужем. Если бы я сказала это Лоле без предварительного обсуждения, то, скорее всего, услышала бы протест от обоих. Поэтому сначала я говорила с ним, а потом шла к Лоле с новыми правилами.

Обычно родители с детства приучают детей к порядку. Когда дети взрослеют, мы пытаемся переложить на них часть домашних обязанностей. Мы хотим, чтобы дети умели делать все необходимое, чтобы, когда подрастут, они тоже брали на себя ответственность за семью. Ну и нам иногда просто бывает нужна помощь.

Наш разговор с мужем о роли мужчины и женщины в семье растянулся на несколько месяцев. Мы пришли к пониманию: я хочу работать в любом случае. Он дал мне возможность найти дело, которым я хотела бы заниматься, но большую часть заботы о доме мне пришлось взять на себя — он часто физически отсутствует.

Это звучит просто, но на практике мы с мужем десятки раз обсудили семейный отдых, договорились, кто водит в сад и забирает детей, кто планирует секции и посещает родительские собрания, кто делает визы и закупает домой продукты.

Убрать грязь за пятилетним ребенком — это логично и не вызывает раздражения. Но когда приходится делать то же самое за взрослыми детьми, начинаешь откровенно злиться. Вернувшись домой после работы или после активного дня, проведенного с младшими детьми, мы ожидаем от подростка, что хотя бы посуда будет помыта.

Иногда хочется ворваться в его комнату и с порога наброситься с обвинениями — он ведь как раз прекрасно проводит время на диване с телефоном в руках.

Нетрудно понять, почему подростки не любят, когда родители возвращаются домой. В большинстве случаев это заканчивается разносом. Вспомните себя в детстве: скрежет ключа, звонок в дверь или пиканье домофона — и вы уже судорожно озираетесь, пытаясь определить, что можно успеть убрать за тридцать пять секунд.

Возвращение родителей домой нередко связано у ребенка с негативными эмоциями. Из-за почти неминуемой ругани по поводу беспорядка он запрется у себя в комнате или тут же уйдет гулять, бормоча под нос: «Достали, ненавижу, скорее бы свалить».

Помой он за собой тарелку, все было бы тихо и можно было

бы не суетиться. Но подросток так не мыслит. Он пришел домой, думал об игре или соцсетях, прилег на диван буквально на пять минут. И всё! Провалился. Не было у него в этот момент связи с грязной тарелкой. Он неплохо проводит время в свободной квартире, но появление родителей обрывает кайф, появляются морализаторство и обвинения.

Мы с мужем прошли через ряд ошибок и выработали в этом плане определенный алгоритм.

Важно начинать аккуратно. Любимая фраза родителей перед всеми изменениями в жизни ребенка: «Ну все, ты теперь взрослый». Дальше следует перечень пугающих фактов: «теперь ты пойдешь в школу», «теперь ты будешь спать один», «пора выполнять домашние обязанности».

Изменения, если они не очевидно положительные («теперь ты взрослый и будешь есть каждый день по три порции мороженого»), — всегда стресс. Поэтому к ним надо подходить спокойно, позитивно и осознанно.

Лучше предложить ребенку иногда просто помогать маме, потому что вдвоем проще, веселее и вам это в радость. А по мере взросления передавать ему какие-то обязанности в полном объеме, но об этом дальше.

Использовать позитивное подкрепление. Говоря простыми словами, хвалить, а не ругать. Сложил майку — здорово, она теперь не будет мятой! Многие из нас выросли на убеждении «главное — не перехвалить». И тут интересно обратиться к двум совершенно разным книгам.

Чтобы понять, как работает позитивное подкрепление, почитайте К. Прайор «Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя»[12]. Автор рассказывает, как много лет дрессировала дельфинов. Прыжок — конфетка, поворот — две. Научился прыгать постоянно — конфетки через раз, через два, через три. У дельфина уже сформировалась привычка прыгать, но он все еще замотивирован хотя бы иногда получать лакомство.

Как бы цинично ни звучало, это работает и с детьми тоже. Ничего не получится с дрессировкой, если каждый раз, когда дельфин не выполнит команду, бить его по морде. Особенно если он еще не умеет, если прыжок не вошел у него в привычку. Дельфин просто начнет шарахаться.

Но и это не все. Есть другая книга, которая советует совершенно противоположное. А. Кон в книге «Наказание наградой»[13] рассказывает, как действует похвала: отключает в

ребенке внутреннюю мотивацию, лишает смысла все его поступки, вызывает у человека зависимость от одобрения. Психолог приводит примеры конструктивной и деструктивной похвалы. Вот такой микс мнений я и приняла за норму общения с детьми. Получилось продуктивно.

Возвращаясь к ожиданиям. Важно признать, что, пока ребенок живет в доме, не являясь главой семьи, он не будет систематически выполнять свои обязанности — замечать и вытирать пыль или освобождать забитую грязным бельем корзину. «Ну сколько можно повторять?!» — взывает мама. Ответ: бесконечно.

Повторять придется до тех пор, пока он не съедет из родительского дома, пока не начнет жить самостоятельно. Но даже потом, приезжая к вам на выходные, он будет расслабляться и делать то, чего никогда не делает у себя.

Не думайте, что это неуважение. Просто с вами он ребенок, и он не думает как взрослый. С вами он рядом с мамой или папой, и он пользуется возможностью бросить на пол одеяло. Бесит? Да. Трудно? Да. Но так будет долго, если только вы не включите режим военной диктатуры, который, конечно, я никому не посоветую.

Введение в жизнь ребенка бытовых обязанностей на постоянной основе. Например, отныне он всегда будет разбирать посудомойку. Важно выбрать время, сесть и поговорить, причем вести беседу в позитивном ключе. Ребенок должен выйти из этого разговора в хорошем настроении, с ощущением, что он теперь причастен к чему-то большому — к организации жизни вашей семьи.

Мы проходили через подобный разговор много раз (смотри выше). Каждый раз у него была разная глубина и детализация. Для начала на протяжении месяца мы с мужем записывали все, что нам приходится делать для семьи, начиная с оплаты счетов и заканчивая чисткой раковины. Важно, что при этом речь не шла о материальной стороне. Мы не указывали цены, расходы и ипотеки — мы просто перечисляли рутинные дела, технические заботы, упомянув зарабатывание денег как факт.

Список получился очень большой, и у Лолы расширились глаза от ужаса. В этом списке мы выделили ей два пункта — пожалуйста, помоги нам с этим. Она согласилась. Мы отдали ей самое простое: выносить мусор и убирать за кошкой и собакой. Но здесь мы совершили ошибку.

Лола исправно все делала три дня, а потом перестала. Мы напоминали, ругались, расстраивались, говорили, что от мусора невозможно дышать, а кошка может ходить в туалет, только если он чистый. Мы даже прочитали и сообщили Лоле, что кошки физически страдают, когда у них нет чистого туалета. Но ругань и нотации не приносили никакого результата. Я даже звонила в Москву психологу: «Лола специально ничего не делает, не хочет помогать мне назло».

Почувствовать свою значимость для семьи, убирая за кошкой, действительно сложно. Получилось, мы дали Лоле самую грязную работу, которая не имела никакого отношения к приятной части домашних обязанностей. Лола ее саботировала, сама не осознавая причин.

И тогда мы изменили стратегию. Мы предложили Лоле самой выбрать из списка обязанностей те, которые она готова выполнять. На меня опять легла уборка за кошкой и собакой, зато Лола стала развешивать выстиранное, разбирать чистое сухое белье и продолжила выносить мусор.

Это не значит, что нам не приходилось напоминать. Муж даже сделал чат-бот в Telegram, и Лоле стали приходить смешные сообщения: мусорка полная — крышку не закрыть; белье на сушилке скоро превратится в труху; мокрое белье в стиральной машинке уже пахнет илом. Но Лола отключила уведомления, чтобы жить спокойно.

Все так. Со временем ребенок станет забывать о значимости своих действий. На фоне проблем в школе, общения с друзьями, селфи и сетевых игр домашние обязанности начнут казаться лишней нагрузкой. Крышка мусорного ведра опять перестанет закрываться, а белье на сушилке будет висеть неделями.

Близких нужно периодически «отводить на пару шагов назад» и показывать им картину целиком. Собирать всех или уединяться: давай обсудим еще раз, какой у нас общий объем работ по дому. Смотри — и дальше по списку. А теперь перейдем к фактам: белье висит неделю, мусор исчезает из дома раз в четыре дня. Это слишком редко. Давай вернемся к прошлому темпу.

Надо добавить, чем больше Лола проводила времени вне дома, тем страннее выглядело ее участие в домашних делах.

Ответственность и последствия

Наличие детей обостряет чувство ответственности. Взрослым это понятие объяснять не нужно, а вот с детьми к нему приходится регулярно возвращаться.

Дочек моего мужа шестнадцати и одиннадцати лет я воспринимала как взрослых — их можно было оставлять одних, не загонять вечером спать и не напоминать им о необходимости разобрать чемодан после поездки. А вот муж находился в более родительской позиции — он контролировал и ругал их как детей.

Именно возможность почувствовать ответственность важна для взрослых и детей в их общении. Часто родители под ответственностью подразумевают наказание, которым может быть что угодно. Между тем ребенку важнее видеть причинно-следственные связи и иметь возможность прочувствовать их. Этот вывод я вынесла из нескольких встреч с психологом и из собственной практики жизни с детьми.

Речь не о том, чтобы за плохое поведение отобрать конфеты — это как раз и есть наказание. Естественные и логичные последствия собственного поступка — совсем другое. Выкинул от злости конфету — другой нет, извини. Не пришел на семейный ужин вовремя — прости, начинаем без тебя. Если ребенок понимает, что последствия будут, причем предсказуемые и понятные, то он осознает, что именно его действия влияют на последствия. Главное, что последствия должны быть оглашены без агрессии и по возможности заранее.

— Когда же наконец у меня будет карта, которую можно привязать к Uber? — завела однажды со вздохом Лола.

— Ты хочешь ездить на такси?

— Да, меня бы это очень выручило. Мою банковскую карту «младше 18» к этому приложению привязать нельзя.

— Понимаю. А ты знаешь, сколько стоит Uber? Это каждый раз по двадцать евро.

— Ребята говорили, не так дорого, максимум десять.

Мы все еще жили на съемной квартире в ожидании окончания ремонта, и до школы нужно было ехать минут двадцать на велосипеде. Лола однажды в очередной раз проснулась с настойчивым желанием воспользоваться такси.

— Наташа, можешь вызвать мне Uber, а деньги сразу же снять с моей карты? Я так не хочу сегодня ехать на велосипеде. — Лола потянулась в кровати и томно посмотрела в окно.

— Конечно, сейчас вызову.

Я-то понимала: это обойдется ей в четверть месячных

карманных денег. Через десять минут машина стояла у подъезда, и довольная Лола отправилась в школу. Поездка, как я и ожидала, стоила двадцать пять евро. Причем даже на такси Лола не успела к началу занятий. Из-за этого на следующий день по школьным правилам она должна была приехать за тридцать минут до начала урока и сидеть в классе в ожидании остальных.

Я перевела с ее счета на свой деньги, и больше мы к этой теме не возвращались. Лола научилась вставать раньше и добираться до школы на велосипеде или трамвае.

Меня часто спрашивают, хочу ли я еще детей. Ответа у меня нет. Теоретически я детей очень люблю и всегда хотела полный дом разновозрастных и разнополых детей. Но первый опыт оказался настолько многосторонним, мне пришлось столько отдавать, что стало казаться: все, больше ничего не осталось.

Семья — это система. Когда в ней появляется новый элемент или какой-то элемент ее покидает — уходит в другую семью или просто переезжает, — меняется баланс сдержек и противовесов. Пока мы в первое время жили вчетвером — муж, я, Жасмина и Лола, а Мира еще не родилась, — было в какой-то степени проще.

Но я тогда постоянно чувствовала себя в меньшинстве — три члена семьи жили по одним правилам, а я — по другим. При этом между ними постоянно вспыхивали конфликты из-за нарушения их же правил, а я оказывалась в роли рефери, как лицо незаинтересованное.

Большая часть их правил мне представлялась излишней, но их придумал муж, глава семьи. И я со своей свободолюбивой позицией оказывалась по другую сторону баррикад от супруга.

Даже когда появлялась возможность выйти куда-нибудь вдвоем, общий настрой к этому не особо располагал, хотя мы с мужем тогда и были свободнее — старшие дети уже подросли и привыкли проводить время вместе, а Мира еще не родилась.

Мне было сложно представить, как появление нового человека повлияет на систему, в которой мы жили. Мы долго выстраивали баланс в отношениях, а перекосы происходили постоянно. Иногда наша система и вовсе пыталась разъехаться в разные стороны.

И все же через четыре года после Миры у меня родилась Кая.

Как нам себя называть?

Если меня просят рассказать о себе, я всегда начинаю с того, что я — мама. Хотя теперь уже бо́льшую часть моей жизни занимает работа. Каждый из пяти рабочих дней я провожу с детьми только утро и вечер.

Утро — это сборы в школу, завтрак — отдельным пунктом чистка зубов — и прочая родительская рутина. И еще я одним глазом заглядываю в телефон и почту. Так что если говорить о затратах времени, то я больше писатель, сценарист, автор мультфильмов, социальный предприниматель, чем родитель.

Но если надо определить себя одним словом, то я — мама. В моей системе ценностей это основное. И еще я — русская. Наверное, я единственная в нашей семье, кто ощущает четкую национальную принадлежность. Больше «национальности» нет ни у кого. Муж в этом плане потерялся совершенно, но потерянным себя не чувствует, он просто живет. Лола долгие годы говорила, что она австралийка. Но на школьные вечера, посвященные национальностям, относила салат оливье и включала там «Калинку».

— Мне нравится быть интернациональной и многоязычной, я чувствую себя высококультурной, европеизированной, утонченной, — говорила Лола. — Но я не хочу, как некоторые, утрированно классифицировать свои истоки. Например, говорят: я на девятнадцать процентов шотландка, а на два процента китаянка. Я не хочу говорить: «Я из Таджикистана, но родилась в Австралии, а живу здесь» — это излишне подробно.

Если я говорю, что австралийка, друзья поправляют: «Ты просто родилась в Австралии». Если я говорю, что этническая персиянка, друзья отмахиваются: «Не, это твои родители, а не ты». Если я говорю, что нидерландка, друзья отвечают: «Нет, ты просто здесь живешь бо́льшую часть жизни».

В нидерландском языке есть вопрос: Wat is je afkomst? Каково ваше происхождение? Откуда вы? Я обычно отвечаю: «Из Таджикистана». Но с ним я себя ассоциирую только физически. Я была там дважды, последний раз в двенадцать лет. И мне очень нравится идея, что я — носитель той культуры. Я сейчас читаю книгу «Половина желтого солнца»[14] о гражданской войне в Нигерии. Африка ассоциируется с бедностью, с отсталостью, а героиня книги Оланна и ее семья богатые, образованные и невероятно интеллигентные. И я горжусь, что могу показать: мы на самом деле можем очень многому научиться у африканских стран.

Я англоговорящая, но я не британка. Я ассоциирую себя именно с языком, а не с определенной страной. И еще с Амстердамом, потому что моя осознанная жизнь прошла здесь. Я знаю Амстердам как свои пять пальцев. Я прекрасно здесь ориентируюсь и по знакомому кафе могу точно узнать, на какой улице нахожусь.

Да, так и есть. Дети эмиграции обычно так и чувствуют. Если в семье сохраняют традиции и язык родины, то и дети помнят обычаи, которые когда-то были частью жизни их семьи. Но в эмиграции это часто отмирает уже в следующем поколении и остается только у родителей. Как и родной язык.

И этого совершенно не жаль. Если ты живешь в некой культуре, было бы странно не впитать ее в себя. Без культуры страны человек остается в ней чужим, а мне меньше всего хочется этого для своих детей. Сохранять все обычаи невозможно. Мы и так не понимаем, как успеть отметить Синтерклаас, католическое Рождество и Новый год.

Синтерклаас — обязательный детский праздник в Нидерландах, посвященный местному Деду Морозу — Синтерклаасу. Они и внешне похожи — у обоих белая окладистая борода и красно-белый наряд. В школах с середины ноября обязательно смотрят дайджест Синтерклааса. Существует ТВ-программа, и каждый день выходит новый выпуск «Новостей Синтерклааса».

На протяжении трех недель Синтерклаас оставляет детям подарки в ботинках. Некоторым — каждый день, некоторым — два раза в неделю. Но все бегают и проверяют ботинки регулярно. В это время вся жизнь крутится вокруг праздника. В школу здесь идут с четырех лет, поэтому родителям рано приходится включаться в празднование. К 6 декабря подарены последние подарки, привезенные Синтерклаасом, и начинается ожидание Рождества.

Вся остальная Европа отмечает именно его. Санта-Клаус (не путать с Синтерклаасом!) детям тоже нравится. Но в нашей семье его больше ждут старшие — они выросли в Австралии и очень любят именно Рождество. Ночь с 24 на 25 декабря для них особенная, и отнимать ее нельзя. Это все равно что у меня, сорокалетней, отобрать Новый год — я этого просто не переживу!

После Рождества приходят Новый год и Дед Мороз. И опять — письма, подарки, снова волшебник пробирается в дом ночью, когда все спят.

Новый год — мой любимый праздник, за который я буду держаться до смерти и всегда отмечать его на полную катушку.

— Мира, а ты откуда? — спрашиваю дочь, которая засовывает

в рот очередную партию пеперноутов — классических синтерклаасовских конфет. Их обожают все дети.

— Я наполовину голландка, наполовину русская и наполовину таджикская. А еще наполовину волшебница, — отвечает Мира.

Когда Лола уехала учиться в Париж, Миру стал интересовать английский. Она как будто заняла освобожденное Лолой место. Теперь она старшая, она присматривает за Каей, и она говорит на английском. Пока очень мало и абсолютно неверно, но хочет научиться.

— И кстати, мам, я еще наполовину английская. — Мира прожевала свои пеперноуты. — I can speak English. Can you?

Когда Лола приезжает из Парижа, они с Мирой болтают на диване. Их разговоры стали глубже, они говорят только на нидерландском, и двухлетняя Кая сильно злится, потому что ничего не понимает. Мира когда-то смирилась, что разговоры на английском ей непонятны. А Кая, не понимая нидерландского, бастует. Да и я тоже. Я хочу знать, о чем говорят мои дети. Но молчу. Главное, им вдвоем на этом диване очень хорошо.

Интересно, кем Мира будет ощущать себя через два-три года? А через пять? А через десять? Во сне она уже разговаривает на нидерландском, и я совершенно не понимаю ее бесед с друзьями, потому что ее уровень в разы лучше моего. Она даже с русскоязычными друзьями переходит на местный язык. Я не хочу, чтобы она потеряла русский.

Я не хочу, чтобы мы говорили на разных языках, потому что всю гамму своих эмоций и мыслей я не выражу на нидерландском, даже если буду хорошо его знать. И я не пойму ее. Я продолжаю надеяться, что дома мы будем говорить на русском, чтобы оставаться в одном языковом поле.

Смотрю на старших детей и их уровень английского — риски велики. Мире уже проще говорить с Лолой на нидерландском, чем на русском. Так я лишилась очень важной части жизни — возможности слышать и понимать диалоги моих девочек, наполненные смыслом, глубиной и любовью. Теперь я улавливаю только интонацию и мимику и довольствуюсь этим.

Чих по-амстердамски

Мы с мужем официально поженились 30 декабря, ровно через четыре месяца после знакомства. Это был мой второй брак, свадьбы, как и в первый раз, не планировалось. Я бы вообще с радостью сходила в загс и вернулась домой смотреть кино. Но моей маме было необходимо хоть какое-нибудь торжество, поэтому мы заказали на всю семью стол в «Кафе Пушкинъ»[15].

Жених прилетел в Москву с девочками. Они вышли из аэроэкспресса на Белорусском вокзале и тут же замерзли. В Москве мороз, минус двадцать. Невиданный холод для выросших в Австралии! Я сгребла всех в охапку и отвезла домой.

Регистрация была на следующий день. Моя семья девочек еще не видела, предполагалось, что знакомство состоится после загса.

К ресторану мы подъехали одновременно. Я с девочками и мужем — в одной машине, родители и моя сестра — в другой. Мама с сестрой вышли из авто в шубах в пол.

— Это мех! — ужаснулась вслух Лола. (Вот черт, я об этом не подумала!)

— Да, к сожалению, это мех, — пришлось сказать сочувствующим тоном.

— Настоящий?! — Лола никак не могла поверить глазам.

Мы зашли в ресторан, и тема мехов сошла на нет. Я не сказала, что у меня тоже есть такие шубы, несколько штук. Одну мне подарила мама, вторую я купила сама, еще одну отдала сестра. Шубы висят в шкафу в московской квартире — я к ним так больше ни разу и не притронулась. То, что раньше было для меня нормой, вдруг резко перешло в разряд средневековых пережитков. Они здесь носят на себе убитых животных?! Как будто я сама не делала того же еще неделю назад!

В ресторане официанты называли Лолу «сударыня» и подавали еду в белых перчатках — Лола от этого еле дышала. Она смущенно озиралась и держала спину. Я понимала: у нее культурный шок, но ей тут нравится. Высокие потолки, белые скатерти, ей подливают морс, а вокруг все говорят полушепотом. Папа такой счастливый, и Наташа его постоянно целует. Никто никуда не денется.

Я смотрела на свою новую семью и тоже гордилась.

И вдруг Лола издала невероятно громкий звук, он эхом разлетелся по залу. Люди за соседними столами обернулись, моя мама в ужасе перевела взгляд с меня на Лолу и обратно. А Лола спокойно продолжала есть.

Лола чихнула. Нас учили так не делать: мы чихали тихо, как

мыши. А в нидерландских школах учат не сдерживать поток воздуха, не прикрывать нос и рот, иначе в голове лопнут сосуды. Какие еще потоки они учат не сдерживать, я уточнять не стала.

Лола как ни в чем не бывало уплетала вареники. А я старалась принять, что мы из разных миров, но нам вместе придется создать новый, свой. И моя мама, которая не выходит из ванной без макияжа, в этом мире будет чувствовать себя неуютно.

Это, в общем-то, касается каждой семьи. Партнеры приходят в брак с разным бэкграундом, каждому предстоит объяснить свою норму другому. Чаще, к сожалению, в ход идет не разъяснительная работа, а скорее конфронтация: правильно только так и точка. Понять логику другого бывает действительно сложно.

Мы обычно даже не видим, как повторяем то, что раздражало нас в маме и папе. А значит, не можем объяснить другому, почему именно это для нас в порядке вещей. Это как обсуждать правильное и неправильное дыхание. Серьезно? Разве можно не дышать? Вы с какой планеты прилетели?

Но представим: вы оба согласны, что дыхание необходимо. Однако партнер считает, что дышать можно только носом и никак иначе. Он так делал всю жизнь и планирует продолжать — ведь только дыхание носом приемлемо в его системе ценностей. Вы киваете, но однажды за ужином замечаете, что он дышит ртом. Вы указываете ему на это, а он с возмущением отвечает: «Ты с ума сошла? Дышать ртом — это просто беспринципно. Я никогда так не делаю».

В реальной жизни мы получаем партнера, который декларирует уважение к детям. Но разговаривает с ними в приказном тоне и не дает возможности возразить. Или партнер утверждает, что самое главное — искренне говорить друг с другом, но, стоит начать разговор, он обесценивает ваши слова, закатывает глаза, осуждает, высмеивает или просто заставляет замолчать своим напором.

Возникает диссонанс. Как это возможно? Ты же говорил, что важно искренне общаться, а сам? А он отвечает: «Я и общаюсь искренне! Это ты все в штыки воспринимаешь». Услышь он себя со стороны, возможно, он и засомневался бы в своей правоте. Но он со стороны не слышит. Голос внутри него действительно говорит с партнером открыто и откровенно.

Мне было очень полезно общаться с родителями мужа, а потом отправляться к своим. При нашем эмигрантском образе жизни такие встречи всегда погружение с головой. Увидеться

удается нечасто, поэтому все время посвящается родственникам. Это дает возможность вести долгие разговоры где угодно — на кухне, во время прогулки, за столом.

Однажды муж рассказал, какой туалет был у них в горах Таджикистана. Понятно, что на улице, с дыркой в полу. Меня этим не удивишь, я все лето жила у тети Любы и тети Иры в Михайловке, к деревенским нужникам привыкла. Но тот факт, что в Таджикистане не было туалетной бумаги, вернее вообще никакой бумаги, и подтираться приходилось кусочками глины, — это уже интересно. Не потому, что этот опыт ужасен или травматичен. Это обычная история для горного села. У меня в Михайловке были свои нормы и быт, и я вспоминаю то время как лучшее в жизни.

У тети Иры было два вида бутербродов: сладкие — белый хлеб, сливочное масло и сахарный песок, соленые — черный хлеб, подсолнечное масло и соль. Что может быть вкуснее на свете?

Такие детали детства формируют нас как личностей. И двум людям, выросшим в разных культурах, социальных средах, с разным уровнем достатка, не всегда удается до конца понять друг друга.

Наши старшие дети не могут понять, почему Надежда в фильме «Любовь и голуби» хочет вернуть мужа. «Он что, алкоголик?» — спрашивает Лола, отвлекаясь от экрана. Мы с мужем хохочем. Помните, они там бутылки со спиртным перепрятывали? Лола от этого эпизода пришла в ужас. Почему Надежда хочет вернуть алкоголика, который ей еще и изменил?

Противоречивые чувства у нее вызвал и Гоша из ленты «Москва слезам не верит». Почему женщина не может зарабатывать больше мужчины? Почему Гоша исчез и считает это нормальным? Почему она перед ним еще и как будто извиняется?

Однажды Лола приболела, сидела дома, я куда-то ушла. Вечером муж, придя с работы, спросил: «Как так получилось, что Лола не ела?» Ей было лет двенадцать-тринадцать. Упрек мужа я восприняла очень остро. Мне что, надо было кормить ее с ложки? Лола чувствует себя вполне прилично, еда в холодильнике. Мы давно договорились, что дети едят сами. Почему муж ждал от меня чего-то другого?

Теперь я знаю: когда кто-то болеет, домашние носят ему еду, чай, лекарства. В его семье так было принято. Но у меня дома было не так. Если кто-то заболевал и в чем-то нуждался, об этом полагалось сказать. В остальное время можно было наслаждаться неожиданным свободным от работы или школы временем и валяться в свое удовольствие в кровати — заболевшего не трогали.

Мы с мужем на многое смотрим одинаково, но есть и вещи, которые образуют между нами пропасть. Ее можно было бы преодолеть, если бы мы могли оценить свое детство, выделить важные моменты и обсудить. Но многое для каждого из нас стало настолько частью наших личностей, что отделить от себя и проанализировать не получается. Только если кто-то со стороны обратит на это внимание или если обстоятельства сложатся так, что мы сами что-то поймем.

— У нас в Таджикистане считается, если ребенку не дать, что он просит, он заболеет, — сказала мне как-то свекровь.

Мне, выросшей в семье врачей, слышать это смешно. Я представляю большие семьи, в которых детям дают что угодно по их первому писку. И я невольно улыбаюсь, представив, что мой муж когда-то был этим самым ребенком. На землю опускают банальные знания психологии. Не выглядит он человеком, получавшим в детстве все, о чем просил.

В отпуске Мира сдружилась с голландским мальчиком и провела весь день с его семьей. Они были в детском клубе, потом на обеде, потом еще где-то. Отель закрытый, мы не беспокоились.

— Когда вы ее будете забирать? — спрашивает свекровь.

— Когда позвонят его родители, — отвечаю. Имею в виду, что ребенку весело, хорошо. Когда от нее устанут, тогда мы ее и заберем.

— Ты можешь забрать ее когда хочешь. Звонишь и говоришь: все, я ее забираю, — втолковывает бабушка.

— Ой, тогда я позвоню через три дня, — смеюсь.

— Через три дня ты уже можешь сказать: «Я ее не забираю», — парирует свекровь, не меняя выражения лица.

Я уже хохочу. Я понимаю, о чем она, но мне ужасно смешно — я не представляю себя в этой ситуации. Она вообще классная, и многие ее истории как сказки из «Тысячи и одной ночи».

Но вдруг я понимаю — она серьезно. В Таджикистане можно не забрать дочь, если она оказалась ночью у кого-то дома. Так рос мой муж. Так он женился в первый раз. Как же он сейчас вообще смотрит на все свидания наших девочек? Ведь он никогда ни в чем Лолу не ограничивал. Я понимаю, что по большей части из-за моего присутствия. Это я каждый раз вводила новые нормы. Но все-таки для него это должно быть чем-то совершенно непонятным.

Жасмине было сложнее. У нее существовали комендантский час и вообще жесткие рамки. Лоле живется проще. Отчасти поэтому она нередко чувствует себя виноватой.

Я перевожу Лоле на английский бабушкины слова о трех днях. Лола широко открывает глаза, и я тороплюсь успокоить:

«Нет, нет, это шутка, конечно, мы ее заберем».

Лоле вообще пришлось в той поездке многое объяснять. Например, концепцию сглаза. Бабушка сказала, что на пляже кто-то на нее пристально смотрел и точно мог сглазить. Лола кивает, но я вижу — не понимает. Объясняю, что такое сглаз. «Это как волшебство?» — спрашивает Лола. «Скорее как проклятие», — отвечаю. Лола открывает глаза еще шире.

Я обожаю рассказы бабушки. Дети ее зовут Бува — это по-таджикски «бабушка». Она открывает мне глаза на мир, в котором рос мой муж. По его реакциям я понимаю, какие воспоминания ему приятны, какие болезненны. Я вижу, как она общается с ним, и мне это тоже нравится. Он старший сын, в Таджикистане это особый статус, но и особые обязанности.

Во время нашей первой встречи в Дубае я восхищалась, как Бува мастерски давала обратную связь. Муж за что-то распекал младших братьев, мать молча слушала и покачивала коляску с маленькой Мирой. Она не перебивала, не спорила — просто слушала. Когда он замолчал, она сказала: «Далер — дурак, Шухрат — дурак, Фуркат — дурак. Всех вас я родила, может, и ты дурак?»

Это был шах и мат! Зачем я вообще трачу столько сил на то, чтобы объяснить ему свою позицию по сотне вопросов, если можно вот так, одной фразой, все расставить по местам? Наташа, учись брать паузы! Учись любить тишину, чтобы то, что ты говоришь, имело вес, а не улетало в бездну. «Всех вас я родила. Может, и ты дурак?» С того момента прошло пять лет, а я до сих пор смеюсь. Думаете, он нашел что ответить? Конечно нет.

Бува — мое окно в тот мир. Мне еще московский психолог когда-то говорила: «Если хотите понять мужа, вам надо ехать в Таджикистан. Посмотреть, как они живут». Я отмахнулась. Какой Таджикистан? Он же европеец. Это сейчас я понимаю, что лишь частично. Он — сын своей мамы, как и я — дочь своей. Как сказала Жасмина, не перепутаешь, где чей ребенок. И это не о внешности.

Если мы с моей мамой до ночи сидим в баре, то мужу с мамой поскорее хочется уйти в номер. Мы с мамой выбираем коктейли, муж с мамой — чай. Мы с мамой — схватка не на жизнь, а на смерть. Муж с мамой — лучше промолчать, если зреет конфликт.

Я часто слышала, как муж или его мама по телефону говорят: «Хо». «Хо, хо», — произносит муж и отсоединяется. Вдруг вся великая концепция этого хо открылась для меня в поездке. «Хо» — знак согласия: да, хорошо, ладно. Вы соглашаетесь со сказанным, соглашаетесь, что сделаете. А там неважно, сделаете

или нет. Главное, сказали «хо», проявили уважение.

Интересно, насколько это осталось в муже? Я-то вечно ни на что не соглашаюсь, очень часто говорю «нет». Как ему это? И что было бы, если бы я говорила: «Да, хорошо», но потом не делала? Надо попробовать. Вдруг это как с дыханием? Заявили, что дышим носом, а оказалось, дышали ртом.

И вообще, настолько ли мы разные? Если в его детстве в уборной не было бумаги, то пользовались глиной. Но в моем-то детстве в ход шел лопух!

ЧАСТЬ 2. Я и моя Лола

Ощущение, что ребенок стал твоим, ни с чем не спутать. Ты чувствуешь, что можешь его ругать и он не отдалится. Ты знаешь, как он поведет себя в той или иной ситуации. Он звонит тебе, когда ему хорошо. Но что еще важнее — он звонит, когда плохо. Ты ужасно устаешь, но и ужасно скучаешь. Ты не видишь без него будущего. Ты просто знаешь, что он теперь твой. Даже если тебя он своей не считает. Какая разница, если ты все так чувствуешь?! Какая разница, если ты так сильно любишь?!

Путь к сердцу

Мой путь к сердцу Лолы лежал через подкуп. Я знала, что она любит все красивое, поэтому сразу повела ее по магазинам. Что может быть проще, чем отвести девочку на шопинг? Мне впервые в жизни хотелось наряжать не себя, а кого-то другого. У меня появилась большая живая кукла, которая еще и умеет искренне радоваться. На нее можно было надевать что угодно, и она начинала выглядеть совсем по-новому. В одиннадцать лет это были шапочки с ушками, а в двенадцать — кожаная куртка.

Лола ждала тринадцатилетия. Ей казалось, что именно тогда и начнется настоящая взрослая жизнь. Двенадцать по-английски twelve, а тринадцать — thir*teen*, то есть тринадцать — это уже *teen*ager — тинейджер. Тинейджер — это совсем, совсем другое! Свой тринадцатый день рождения Лола мечтала отметить пышно, как свадьбу.

С появлением в моей жизни Лолы я получила возможность реализовать все, чего не могла раньше. «Давай устроим на твой день рождения Неделю моды?» — Мои глаза загорелись, Лола восторженно поддержала идею. Раньше дни рождения она отмечала редко и преимущественно дома, что тоже очень здорово. Но Неделя моды — это новый уровень.

Мы отправились в любимое кафе договариваться по поводу Лолиного торжества. Владелица кафе взяла всю организацию на себя. Скоро мне на почту пришел макет пресс-волла — задника, которые ставят на светских мероприятиях, чтобы сфотографировать гостей. Не знаю, кому из нас был нужнее тот день рождения. Лола о нем давно не вспоминает, а я до сих пор пересматриваю фото с праздника.

Красная дорожка; ряды стульев вдоль нее; таблички с именами самых известных людей из области fashion; пакеты с подарками, какие обычно выдают в конце мероприятия; воздушные шары и пресс-волл для фотосессий. Я подростком проводила свои дни рождения на подоконнике, пока гости веселились. А Лола могла зайти в специально подготовленный зал, как звезда. Гости бросались к ней с поздравлениями и поцелуями, а она вела их фотографироваться. Да, дети и вправду позволяют воплотить то, что тебе в свое время не удалось.

Нас с Лолой объединила любовь к магазинам и ресторанам. Периодически она могла сказать что-то типа: «Мне кажется, мы давно никуда не ходили». И она просилась не в музей, а в ресторан!

Если надо быстро построить отношения с чужим для тебя

ребенком, то лучше всего идти простым путем. При этом он может и не быть идеальным.

Пусть это будут магазины и кафе, пусть кажется, что музеи и выставки — это скучно. Ваша задача сейчас другая. Вам не надо учить ребенка любить искусство и тащить в филармонию. Намного важнее найти что-то общее, что помогло бы сформировать между вами связь, и пусть она будет зиждиться на какой-то ерунде. Только когда эта связь сформирована, вы сможете делиться тем, что важно вам. Не забывая в то же время интересоваться тем, что занимает мысли ребенка.

Когда-то, во время поездки в Сан-Франциско, пройдя десяток магазинов, я предложила зайти в музей.

— Давай сходим в музей?

— Что там делать? Не понимаю, что в этом может быть интересного. Мне уже скучно. Когда мы пойдем к папе?

В то время, как только я предлагала нечто выходящее за рамки ее кругозора, Лола начинала «размахивать папой» у меня перед носом. Наверное, многие родители в этой ситуации начали бы морализировать, рассуждать о вечности подлинного искусства и бренности материальных ценностей. Но это точно создало бы напряженность как минимум на остаток дня, поэтому я отложила погружение в искусство на потом.

Очень скоро Лола начала интересоваться искусством, она с радостью ходила со мной на выставки. Когда мы впервые поехали вдвоем в Париж, у нас была целая культурная программа. С ней было интересно рассуждать о том, что видишь. Она научилась не просто стоять и смотреть на картину. Теперь она могла общаться, у нее сформировался свой взгляд, позиция, мнение.

Позже, во время моих поездок во Францию, куда Лола уехала учиться в восемнадцать лет, уже она водила меня по маленьким галереям и рассказывала об искусстве.

Страхи и тревоги

— Я очень люблю заниматься собой: делать маски, использовать скрабы, краситься. Когда я узнала, как много есть средств для красоты, и стала ими пользоваться, мне так понравилось быть девочкой! Я почувствовала себя маленькой принцессой.

Такое же ощущение у меня возникало, когда я стала ходить по магазинам. И я вообще осознала, что у меня есть время для себя. Раньше я думала, что должна быть рядом с папой, потому что ему одиноко. А теперь у меня появилась активная социальная жизнь. И я больше не чувствовала себя виноватой, если находилась с друзьями. Я понимала, что папа с тобой и ему хорошо.

Я впервые заметила, что Лола тревожится, на втором свидании с мужем. Он тогда всюду брал ее с собой, не хотел оставлять одиннадцатилетнюю девочку дома одну. Мы зашли в кафе на канале. Я развернула два стула так, чтобы можно было смотреть на воду, и один из них предложила Лоле. Она послушно села, но оказалась к папе спиной, поэтому беспрестанно ерзала и оглядывалась.

— Лола, что-то не так?

— Папе же там одиноко. — У нее дрожал голос.

— Лола, папе хорошо. Он счастлив, он наконец-то может побыть один. Поверь, ему редко такое удается.

Лола действительно часто употребляла именно это слово — «одиноко». Я думала, речь идет об отсутствии у него партнера, и была рада напомнить о себе.

— Почему ты думаешь, что ему одиноко? — спросила я ее как-то.

— Потому что они постоянно ругаются с Жасминой, и мне кажется, хоть кто-нибудь обязательно должен быть рядом с ним.

Лола постоянно беспокоилась о папе. Чувствовалось, что его эмоциональное состояние было ее зоной ответственности и она не сдаст своей позиции рядом с ним. При этом муж не выглядел одиноким и потерянным человеком. Ему всегда настолько комфортно с самим собой, что я иногда чувствую себя лишней. И хотя Лола несла свой пост рядом с папой, на самом деле ей была нужна свобода. Она с радостью сложила с себя функцию папиного друга, как только поняла, что есть я, и стала проводить время с друзьями.

Зато, когда мы были вместе, она всегда находилась между нами. Даже во время прогулки втискивалась на своем велосипеде

между нашими. Ее вообще было бесконечно много. Но стоило нам с мужем поссориться, Лола переставала меня замечать и даже здороваться. Она сливалась с папой — говорила только с ним, прилипала к нему на диване, по всем вопросам обращалась только к нему.

Однако со временем я заметила разительную перемену в поведении Лолы. Она перестала однозначно занимать сторону папы в конфликтах, начала вести себя нейтрально, а во многом даже помогать мне. У наших отношений наметился вектор «я — Лола», муж в них отсутствовал. Лола перестала быть только его дочерью, которая везде и всегда при папе. Она становилась немного и моим ребенком.

Стоило нам с мужем повысить друг на друга голос, она тут же пугалась: «Ты теперь уедешь в Москву?» Я всегда отвечала одно и то же: «Я теперь с вами. Даже когда мы ссоримся».

Она вроде бы верила, но начинала ходить за нами по комнатам и пытаться мирить, задавала вопросы, обижалась, если я не объясняла ей причину ссоры. Потом мы договорились: «Ты — ребенок, ты не отвечаешь за наши отношения с папой, мы в них сами разберемся. Ты просто живи — звони подружкам, выкладывай фото в Snapchat[16]. Сейчас это все твои заботы».

При этом, если я уезжала в Москву и там задерживалась, Лола мне не писала и не звонила — с моим отъездом связь резко обрывалась. Это было странно: дома, в Нидерландах, мы общались много. А в Москве я могла через две недели вдруг получить эсэмэску: «Я больше вас никогда не увижу?» Или вдруг раздавался звонок и Лола плакала в трубку: «Я хочу вас с Мирой еще раз увидеть». Я успокаивала: «Мы же в пятницу возвращаемся, ты что?» Лола всхлипывала напоследок, нажимала отбой и уходила ждать. Я опасалась, что наши хорошие отношения поддерживаются только в пространстве дома. Она переживала, что ее опять бросили.

Мы ели пиццу в аэропорту Ниццы.

— Ты что, была раньше замужем? — Лола вдруг подняла на меня испуганные глаза. Я упомянула при ней об этом специально, чтобы это не стало «тайной», которую она «обнаружит» со временем.

— Да, Лолик, когда-то была. А почему ты так расстроилась? Я же папу сильно люблю.

— Значит, вы тоже можете развестись?

Такого поворота я не ожидала.

— Вообще-то развестись могут все. Но у нас с папой по-другому. Мы с ним уже знаем, что такое отношения, мы ведь уже были с другими людьми, и поэтому наш выбор осознанный.

— Я все равно теперь буду нервничать.

И я нервничаю, очень нервничаю. Только говорить тебе об этом не буду.

Я нервничаю, потому что могу потерять тебя, потому что Мира может потерять всех вас. Развод родителей — самый большой страх моего детства. Вражда между папой и мамой, необходимость находить общий язык с новыми партнерами родителей, раздельный отдых, другие дети в новых браках — все это панически пугает меня с детства. Я никогда сама не приму это решение.

Лола тоже боится нашего гипотетического развода, она боится потерять то, что у нее есть. Мне невероятно повезло: Лола считает, что ее жизнь значительно изменилась к лучшему после моего появления. Наверное, далеко не все родители получают от своих детей столько, сколько я от Лолы.

Подарок

Мы с Мирой приехали из роддома ранним утром 9 августа 2015 года. Я легла на кровать и положила Миру себе под бок. Из своей комнаты приползла сонная Лола и упала мне под руку. Лбом она уткнулась мне в руку, губами — в затылок Миры и заснула. Я боялась дышать. Я даже плакать не могла — так глубоко утонула в счастье. Мы проспали четыре часа, и почему-то именно в этот момент стерлись границы между «чужим» и «своим» ребенком.

В один из моих первых приездов Лола подарила мне поделку. Два деревянных сердечка, обведенных зеленым карандашом. На обратной стороне надпись: L + N = LOVE. Этот подарок я хранила два года, но однажды не смогла найти. Я навзрыд плакала у Лолы на кровати, она гладила меня по голове и говорила, что это просто вещь, что важнее другое — воспоминания. Их же нельзя потерять!

Лоле уже исполнилось четырнадцать, и она бесконечно осознанный человек. Она отлично стала понимать себя и других и оказалась невероятно эмпатийной.

Еще раз встревоженно заглянув в мои зареванные глаза, Лола вдруг протянула руку к плюшевой кошке, с которой спит в обнимку всю жизнь. Серая, облезлая, миллион раз постиранная, кошка всегда лежит на Лолиной кровати среди фантиков от жвачек и крошек от чипсов. На шее болтается ошейник. Когда-то он был ярким — серый бархат со стразами, — а сейчас напоминает браслет за пятьдесят центов с барахолки. Но на внутренней стороне — очень дорогая Лоле надпись. Этот ошейник подарила подруга из Австралии, написав на память важные слова.

Кошка неприкосновенна. Но я пл*а*чу на Лолиных коленях из-за потерянного сердца, и она снимает ошейник и протягивает мне. Я беру его и рыдаю еще сильнее. Я знаю, что сейчас произошло что-то очень важное: Лола отдала мне часть своей жизни. Счастливой жизни.

В Сиднее они с папой каждый день ходили на море. Они бесконечно любили друг друга и проводили время в играх на пляже и в путешествиях. Лола была счастлива. Переезжая в Европу, они были вынуждены оставить в Австралии их большую собаку — огромный пес привык к двору и большим пространствам, поэтому папа решил не брать его с собой в Амстердам. Лола считает это самым трагичным событием своей жизни.

Я плакала, а Лола гладила меня по голове, пока я не успокоилась.

На следующий день я еще раз перерыла все шкафы и все-таки нашла сердечки. А ошейник вернула австралийской плюшевой кошке.

Стыд, злость и обида

Лола уже не ребенок. Она может по-взрослому хитрить или приводить весомые аргументы. Однако часто она вела себя как пятилетняя.

Мне запомнились две яркие истории. Не знаю, как обычно в подобных ситуациях чувствуют себя другие мамы, но мне оба раза хотелось сделать вид, что этот ребенок не имеет ко мне никакого отношения.

В Сан-Франциско мы ужинали в ресторане. За столом было человек двадцать, все — участники большого американского стартапа. Мой муж — иностранный гость из Нидерландов. Он ходил по залу, общаясь с коллегами. Все ходили по залу, и только мы с Лолой сидели рядышком за столом. Лола надела темные очки и один за другим заказывала безалкогольные коктейли.

Вечером в ресторане в солнечных очках она выглядела забавно. Была похожа на молодую актрису, только что попавшую в Голливуд и с головой окунувшуюся в красивую жизнь. Лоле нравилась Одри Хепбёрн, и она постоянно поправляла поднятые в стиле «Завтрака у Тиффани» волосы. Думаю, от волшебного вечера у Лолы немного кружилась голова.

За столом заговорили об акциях. Какие-то росли, какие-то падали, кто-то терял, кто-то покупал.

— А давайте лучше поиграем в слова. — Лола перебила говорящего и почти легла на стол.

Все рассмеялись и продолжили обсуждать биржевые новости.

— Мне это неинтересно. Это все очень скучно. — Лола повысила голос.

Все смолкли, обернулись сначала на нее, потом на меня. Восемь пар глаз! Я попыталась перехватить Лолин взгляд, намекнуть, что она ведет себя невежливо. Но своих сигналов у нас еще не было, да она и не смотрела в мою сторону. Ей были интересны новые собеседники.

— Лола хочет поиграть в слова, — повторила я, глупо хихикнула и нашла глазами мужа. Вдруг он почувствует мой взгляд?

Он действительно его уловил и подошел.

— Как у вас дела?

— Мы тут акции обсуждаем, а Лола хочет поиграть в слова. — Я надеялась, муж спасет ситуацию. Но он только засмеялся и отвернулся. Восемь пар глаз опять посмотрели на меня.

— Зачем ты ему сказала? — Лола разозлилась и принялась

при всех выяснять отношения. — Ну зачем ты сказала?

— Да я просто так, ничего такого.

Я не понимала, как выйти из ситуации. Все молчали и продолжали нас разглядывать. Какая-то мудрая девушка возобновила беседу про акции, а Лола продолжила возмущенно шипеть мне в ухо и дергать плечом.

Мне казалось, Лоле пора было повзрослеть. Ей никто не говорил, что для своих двенадцати лет она ведет себя странновато. Возможно, я тогда видела это с позиции «не-мамы».

Другой случай произошел через несколько месяцев. Лола училась в музыкальной школе по классу фортепиано. После итогового концерта мы всей семьей зашли в кафе, где встретили нашу учительницу по рисованию. Татьяна Григорьевна с дочкой, Лолиной сверстницей, подсела к нам. Учительница принялась увлеченно что-то рассказывать — Лола заскучала и стала дергать папу за руку.

— Когда мы пойдем?

— Скоро, Лолика.

— Па-ап, ну когда уже?

— Скоро, потерпи.

Татьяна Григорьевна продолжала свой рассказ.

— Мне скучно, — настойчиво перебивала Лола.

Я вжалась в стул: в нашем присутствии Лола сказала в глаза учительнице по рисованию, что ее скучно слушать. Муж засобирался, и мы поехали домой. По дороге я представляла, что сейчас будет и какой разнос ждет Лолу. Но я ошиблась, Лолино выступление смутило только меня. Дома мы сели обедать и потом смотрели кино. О поведении ни слова.

Лола часто ссорилась с подружками. Мы с ней подробно разбирали каждый эпизод, и я уже не находила новых слов. По рассказам было понятно, что она очень жестко с ними общается, обесценивает их интересы, высмеивает их стиль одежды. Однажды я сказала: «Возможно, ты действительно не самый приятный в общении человек. Ты грубо ведешь себя с людьми, а твой сарказм ранит».

Это была первая из моих «воспитательных» бесед с Лолой. Я впервые обратила ее внимание на спорное поведение.

— Тебе нравится проводить время с другими людьми, сидеть с ними за столом?

Лола кивнула.

— Важно понять, что нужно сделать, чтобы и остальным хотелось проводить время с тобой. — И я стала приводить примеры.

Лола сначала в привычной для нее манере окаменела, потом

закрыла лицо руками и зарыдала:

— Я ужасный человек, мне надо уйти в монастырь. Со мной людям плохо.

К такой реакции я не была готова. Начала утешать: «Смотри, все эти ошибки уже позади, а сколько у тебя впереди приятного!» Лола кивнула, утерла слезы. «Мы-то знаем, — я обрадовалась возможности вывести разговор в позитивное русло, — ты добрая и тактичная. Хочется, чтобы остальные тоже об этом узнали». Я сказала Лоле, что нужно не только говорить о себе, но и задавать вопросы и вообще интересоваться другими людьми.

Через неделю у нас были гости. Лола сидела за столом с прямой спиной и почти все время молчала. Только изредка что-то спрашивала и постоянно улыбалась — не похоже на нее. Когда гости ушли, она пришла ко мне за обратной связью: «Я хорошо себя вела?»

Лола вызывала во мне разные чувства. Тогда мне казалось, они связаны с тем, что она не мой ребенок. Сейчас, когда мои биологические дети растут, я понимаю, что чувствую то же самое. И это нормально — проживать по отношению к ребенку все возможные варианты злости.

— Что вы будете сегодня делать? — Лола собирается в школу.

— Мира до трех часов с няней, а потом мы пойдем гулять. Хочешь с нами?

— Да, я хотела бы провести с вами время. Я заканчиваю в 14:45 и сразу домой.

— Тогда мы тебя ждем.

Дорога от школы до дома на велосипеде занимает пять минут. Нидерланды — спокойная страна. Здесь опоздание домой может означать только то, что ребенок пошел покупать с друзьями чипсы или гулять вдоль каналов. Так что любые задержки случаются лишь по его собственному желанию.

15:00 — Лолы нет, 15:15 — медленно начинаю собираться. Мира одета, мы ждем Лолу. Еще пятнадцать минут — и я спускаю коляску с нашей крутой лестницы. Лолы нет. Я не звоню — считаю, она должна помнить о нашей договоренности. Если она забыла, то это неуважение ко мне и Мире. Мы ждем.

В какой-то момент я понимаю, что уже вообще не хочу никуда идти — у меня от возмущения стучит в голове: «Во сколько же она появится?! Не-ет, я дождусь, я ей все выскажу». Затаскиваю коляску обратно в квартиру, раздеваю Миру.

Спустя час слышу голос Лолы, она на улице с толпой подружек. На часах почти 16:00. Девчонки заходят, смеются, скрываются в комнате Лолы. Через пять минут она входит в

кухню и, видимо, только сейчас, взглянув на мое лицо, вспоминает о договоренности: «Мы ждали трамвай, он не пришел, потом пришел, но ушел в другую сторону, потом двери не открывались». Она врет. Она ездит в школу на велосипеде.

— А написать? Ты могла мне написать? — И тут я понимаю, что и сама точно так же могла написать ей. — Ведь даже из трамвая можно было написать. А мы час сидим одетыми, ждем тебя.

Я зачем-то тоже вру. Мы давно разделись и радуемся жизни, если не учитывать мое внутреннее раздражение. Как мне когда-то говорил психолог, раздражение — оно внутри, не снаружи.

— Извини, пожалуйста. Что сделать, чтобы тебе сейчас стало лучше?

— Просто уйди с глаз, я пока очень злая.

Лола исчезла, а я вдруг поняла, что мне больше не плохо. Я высказала ей свою обиду, но главное в другом. Она меня поняла и поддержала, несмотря на то что я высказала ей это резко и грубо.

— Лола!

Подружки в комнате затихают, а она высовывается на мой голос.

— Лола, мне уже лучше. Спасибо. Только больше так не делай. И я правда была очень зла.

— Да, конечно, извини, не буду.

Мы обнимаемся. Мне стыдно за свою злость. Я понимаю, что Лола о нашей прогулке просто забыла. Это нормально для ее возраста. В тринадцать лет быть с друзьями значительно важнее, чем с семьей.

Помощница

Труднее всего договориться о помощи по дому было на каникулах. Лола была свободна как ветер в поле и забрасывала все привычные дела. Это страшно раздражало, потому что в нашей жизни ничего не менялось: мы работали, убирали дом, закупали продукты, готовили еду, решали другие задачи.

Летом 2018 года начался ремонт. Мы постоянно искали то краску, то ламинат и плитку, то мебель. Несколько недель жили в авральном режиме. В восемь утра приходили рабочие и начинали шкурить дом снаружи, и за полчаса все внутри покрывалось пылью. Каждый день на протяжении месяцев мне нужно было быстро накормить и собрать трехлетнюю Миру и к восьми утра выбраться из дома. В 18:00 я возвращалась с Мирой под мышкой и пыталась прибрать два этажа. Лола спала до полудня, как и все пятнадцатилетние дети на каникулах, а потом отправлялась гулять с подружками.

Жара в Амстердаме в тот год стояла страшная — тридцать два — тридцать пять градусов по Цельсию. Если не достать утром белье из стиральной машинки, к вечеру оно протухало и начинало пованивать. Утром я горой свалила мокрое белье на сушилку — она стояла прямо напротив двери Лолы. Решила, что так она точно не забудет его развесить.

На следующее утро я обнаружила на сушилке знакомую гору белья. Правда, от жары оно за сутки высохло, но лежало, как я его накануне бросила, комом. Я разозлилась: каждый вечер убираю весь дом, а Лола даже чистое белье не смогла развесить! Захотелось ворваться в ее комнату, кинуть на кровать эту кучу и напомнить, что Лола даже пол никогда не мыла. У нее вообще нет никакой нагрузки, она даже с сестрой не сидит, а я только что, между прочим, за безумные деньги купила ей в подарок новые ботинки.

Если бы я была мамой, которая с Лолой с рождения, наверное, я бы так и сделала. Но я не такая мама, поэтому постоянно боюсь потерять наши хорошие отношения. Мне кажется, они не восстановятся сами по себе, как это бывает у родных по крови. К сожалению, я чаще позволяю себе резкие слова с Мирой. Это ужасно, но я, по сути, пользуюсь тем, что Мира меня безусловно любит. С Лолой я держала себя в руках намного чаще.

Я налила себе стакан прохладной воды. Да, я подарила ботинки. Но это было мое решение и моя инициатива — Лола меня об этом не просила. С сестрой Лола не сидит, потому что я

прошу ее об этом крайне редко. Если я попрошу, она не откажется. Да, вчера я убиралась сама, но позавчера она убиралась вместе со мной и вообще всегда готова помочь, если ей об этом сказать.

Вчера я промолчала, а она не подумала, что дома опять грязно, — она подросток и думает о другом. Да, Лола не увидела белье. Но я по себе знаю: чем меньше у тебя забот, тем меньше успеваешь и тем на меньшее обращаешь внимание.

Ладно, все это я выскажу ей сегодня вечером. И то, как я злилась, увидев белье, и как чуть не расплакалась, и как мне было обидно.

Она поймет.

Я сделала рабочим кофе, отвезла Миру в сад и села с компьютером в кафе. В 11:30 раздался звонок. Я услышала сонный голос: «Наташа, мы с Айяной хотим сходить в кафе на завтрак. Посоветуй что-нибудь». Что-о-о?! Завтрак?! Ты белье разобрала, твою мать?! Нет-нет, я этого не сказала. Я просто выдохнула и пообещала выслать ей ссылки на кафе.

Вопли в трубку будут менее эффективны, чем вечерний разговор и мои глаза, полные слез. Я скажу ей все, но потом. А пока иди в кафе, Лола. У тебя такие короткие летние каникулы, всего сорок пять дней.

— Лола, я сейчас буду ругаться. — Мы встретились вечером на кухне.

— А? — Лола будто вся сжалась.

Я кратко изложила ей свои утренние мысли, но острота ситуации уже спала, поэтому с моей стороны все звучало достаточно спокойно.

— Да-да, я знаю, я виновата. Я видела это белье, я столько раз собиралась его разобрать. Сначала думала: «Вот сейчас, только в душ схожу». После душа пошла разбирать, но там были рабочие, и я решила переждать. Потом хотела разобрать его перед выходом на улицу, но забыла. Я сейчас же сделаю.

Лолина речь на ломаном русском звучит как лепет четырехлетнего ребенка, это часто играет ей на руку. Воспринимаешь ее как неразумного младенца, а себя — как истеричную тетку. Она совершает забавные речевые ошибки, а юмор всегда снимает градус напряжения. Я слушаю и понимаю ее. Я сама часто все оставляю на потом. И как же давно мне нужно разобрать шкаф в комнате Миры. Только нет никого, кто подтолкнул бы меня.

Красивая взрослая жизнь

Лола пришла ко мне рано утром. В семь часов папа должен отвезти ее с друзьями в палаточный городок на одном из островов Нидерландов. Внизу раздавались незнакомые мужские голоса.

— Лола, кто там? — Детей должно быть шестеро, из них один мальчик, я точно помню.

— Это Сэм, Ноа и Эллиот.

— Так ведь собирался только Сэм!

У меня перед глазами возникла страшная картина.

В одной палатке вповалку мальчики и девочки, у Лолы ужасный секс, утром она рыдает в кустах и ее никто не утешает.

— Они решили поехать. А что? Ты плачешь?

Да, мне страшно. Она уже такая большая и будет жить на острове с мальчиками, которые на две головы выше отца. И зачем только я научила ее ездить на трамвае?!

— Ну хочешь, я не поеду? — Лолины глаза наполняются слезами.

— Конечно, поезжай. Только, пожалуйста, не пей. Или пей мало и только пиво. И пожалуйста, не занимайся в пьяном состоянии сексом на пляже. Это небезопасно, к тому же велик риск, что потом ты будешь переживать.

Лола ушла, я слышала, как хлопали двери машины. Уехали. Через час муж присылает сообщение: «Она плачет». Я надеюсь, они все просто друзья.

Через два дня получаю эсэмэску: «Наташа, можешь нас забрать? Здесь очень жарко, мы просыпаемся в палатке на пляже, утром сорок градусов. Невозможно дышать».

Я озираюсь. Дома ремонт, в городе совершенно точно жарче, чем на острове, а через два часа мне забирать ребенка из сада. Муж в командировке, он попросил съездить за старшими детьми через четыре дня, а я зачем-то согласилась, хотя знала, что они могут вернуться на поезде. Почему они не могут приехать сами? Будут дома через сорок минут, а мне придется ехать полтора часа в одну сторону. В одной машине с шестью пятнадцатилетними подростками, которые провели в палатках на море три дня без душа. А ведь еще надо забрать Миру и убирать дом.

«Почему мы их возим на машине? Не претензия, но просто хочу понять», — пишу мужу сдержанное, насколько получается, сообщение, а сама уже схожу с ума.

«Я их отвез, потому что у них палатки и сумки. Мне показалось, им будет тяжело».

«Там три здоровых мужика. Им надо дойти десять минут до станции, и они уже практически дома». Это я знаю, что палатка весит немного, а муж все еще распространяет на Лолу принцип «девочка-ребенок, которой нужно помочь».

«Я могу их забрать, но сейчас страшно злюсь. Ты их отвез, ты хороший. Если я сейчас их не заберу, я буду плохая. А я не хочу, мне неудобно их забирать, они прекрасно могут добраться сами. Никто из родителей не повез, только ты».

«Я понимаю. Может быть, ты скажешь, что не можешь выйти из дома, потому что там рабочие?»

«Да, хорошо. Спасибо».

Набираю сообщение Лоле и стираю. Опять пишу и опять стираю. Наконец отправляю: «Лола, тут рабочие. Я вообще не могу выйти. Сможете доехать на поезде? Я посмотрела, там всего сорок минут».

«Да, конечно, извини. Мы тогда в два поедем».

И что я, спрашивается, мучилась? Она всегда все понимает. А я, кажется, учусь строить свои границы. Причем цивилизованным путем.

Лола приехала немного разочарованная. Жара, делать на море нечего — ни яхт, ни ресторанов. Лола, как это ни странно при аскетичном папином подходе, грезит о яхтах, домах в Австралии, Франции и Италии, о самых дорогих отелях мира. Но в быту эти желания никак не проявляются, и о будущем она только мечтает вслух, хотя поначалу казалась мне помешанной на материальных ценностях.

Моя московская коллекция брендовых сумок с самого начала произвела на Лолу впечатление. Она решила, что жизнь делает новый поворот и теперь у нее будет такая же коллекция.

В Сан-Франциско мы летели бизнес-классом, и Лола спросила шепотом, когда мы вышли из аэропорта: «Наташа, у нас папа — миллионер?» Ей было важно понять причины изменения стиля жизни и новые лимиты. Что теперь можно? Почему Наташа постоянно сидит в кафе? И будут ли у нее, Лолы, такие же красивые сумки?

Первые изменения в жизни семьи после моего переезда коснулись посещения ресторанов. У нас с мужем была договоренность: сэндвич на обед дети делают себе сами. В Нидерландах это не «сухомятка», как считается в России, а нормальная обычная еда. Здесь все так питаются, от офисных сотрудников до детсадовцев.

У мужа кулинарные способности как у шеф-повара хорошего ресторана, дети тоже не пропадут с голоду, но я и сейчас не

люблю готовить. В те редкие моменты, когда я занималась едой, Лола, заглянув мне через плечо, обычно деликатно отказывалась снять пробу: «Спасибо, я сегодня не голодная».

Было лето, и дети вышли на каникулы. Когда приближалось время обеда, они подтягивались к холодильнику и начинали хлопать дверцей.

Вытаскивали фрукты, намазывали хлеб маслом; иногда откуда-то доставали чипсы. Но сэндвичей у них в руках не появлялось. Сейчас я понимаю, что это была просто лень и обычная человеческая любовь кусочничать.

Сама я ела на обед салаты, от которых отказывалась Лола. Я не особо переживала — она могла сделать сэндвич или перекусывала чем-то другим. Однако если муж задерживался и опаздывал к ужину, меня охватывала паника: дети голодные.

— Давайте сходим в кафе? — Я смотрела на часы, понимая, что по-другому ужин может и не случиться.

— Только не в Le Pain Quotidien[17], — сразу предупреждала меня Лола. — В него ходят завтракать. Ужинать надо в нормальном ресторане.

И Лола называла дорогое итальянское заведение с белыми скатертями. Да? Неужели они и правда ужинают только в таких? Ну ладно. И мы шли в итальянский ресторан.

Слово «кафе» или «ресторан» для Лолы всегда было магнитом. Маленькая и спортивная, она ела как взрослый мужчина. Никакой травы, рыбы или морепродуктов — только мясо. Заказывала салат, первое, второе, еще второе, компот, десерт и еще с собой завернуть. Ее счет был вдвое больше, чем наш с Жасминой. Меня потрясывало от злости, которую я не могла объяснить. «Тебе что, жалко денег? У тебя их нет?» — спрашивала я себя. И ответ был неоднозначным.

Счет за Лолину еду не проделывал дыру в нашем бюджете, но очень раздражал. Лола открывала меню и заказывала все лучшее сразу: салаты с бурратой, стейки по восемьдесят евро, безалкогольные коктейли, десерты. Этот выбор по принципу «самое дорогое» шел вразрез с моими ценностями.

К теме поведения в ресторане мы смогли подойти только через год. А пока мы с мужем старались не ходить по ресторанам с Лолой или посещали с ней самые простые кафе, заранее оговаривая: «только на кофе» или «только на завтрак».

В длинной автомобильной поездке по Италии и Франции мы каждый день завтракали, обедали и ужинали в новом ресторане. И уже на второй день путешествия стало ясно, что ситуация требует урегулирования.

Каждый счет можно было делить ровно пополам: пятьдесят

процентов — за нашу с мужем и Мирой еду, пятьдесят — за Лолину. Время, проведенное в ресторане, распределялось так же: мы брали по одному блюду, съедали его и были готовы двигаться дальше. Если продолжать сидеть, годовалая Мира перевернет все на столе, поэтому уходить нужно было быстро. Но мы не могли бросить Лолу, а она долго и тщательно опустошала по три тарелки.

И каждый раз повторялся один и тот же диалог.

— Ты это все не съешь, — говорил папа.

— Сегодня съем, я очень голодная, — отвечала Лола.

По реакции мужа я поняла, что его тоже беспокоит вопрос ресторанов. Вечером в отеле я объяснила: меня это напрягает, но не знаю почему. Мне кажется, есть определенная этика поведения в ресторане, и, наверное, стоит Лоле об этом сказать.

На следующий день за завтраком муж произнес одну из своих блестящих речей. Если бы могла, я бы их записывала.

— Лола, ты уже взрослая, а дальше будешь становиться еще старше. И тебе понадобятся эти навыки. Фактически это этика поведения в таких местах, как рестораны.

Рестораны бывают разные, в одни мы ходим ради атмосферы, в другие — чтобы попить кофе, в третьи — ради кухни. Например, вчера мы были в явно туристическом месте, а это значит, что кухня там не самая лучшая. Оно находится на центральной площади, там большой поток людей, и, независимо от качества еды, этот поток будет сохраняться, потому что туристы приходят сюда, хотят тут посидеть и полюбоваться на город.

Это значит, ресторану не нужно тратить усилия и деньги на хорошие продукты — гости будут приходить в него в любом случае. Владельцы покупают не самые свежие продукты, но цены назначают высокие, потому что все блюда все равно закажут. Именно поэтому в такие рестораны мы стараемся не ходить, разве что выпить кофе или съесть что-то простое.

Вчера ты захотела съесть там стейк — я остановил тебя, потому что стейк там из плохого мяса, а цена за него в два раза выше, чем в хорошем ресторане. Это важно учитывать, когда ты заказываешь еду.

Лола кивала и попутно уточняла: сколько должен стоить стейк, как понять, что кухня хорошая, в каких местах принято есть десерты. Муж терпеливо отвечал на все вопросы.

— Второй момент, на который важно обратить внимание, — это намерения окружающих. Обычно люди согласовывают, что они планируют заказать. Ты пока младшая из всех, так что можешь послушать, кто и что будет есть, можешь даже спросить.

Если все заказывают только салат, то логично тоже взять одно блюдо. Если все выбирают большой серьезный ужин с закусками и десертом, тогда ты тоже можешь выбрать несколько блюд. Это определенная этика поведения в ресторане, важно ее знать, чтобы органично вписываться в атмосферу.

Лола отреагировала на эту информацию как на сакральный урок жизни. Больше у нас никогда не возникало неловких ситуаций в ресторанах.

Таланты и навыки

— Я неудачница, у меня ничего не получится. Я даже не знаю, в какой университет идти. Я ничего о себе не знаю. — У Лолы приступ паники. Она сидит на кровати. У нас гостит моя сестра, 31 декабря, вот-вот стукнет полночь.

— Да ты что! Смотри, какая ты красивая! — говорит сестра и шепчет мне на ухо: — Надо ей почаще это говорить.

— Ей только это все и твердят, — тоже шепотом отвечаю я, — она все знает, но это не придает ей уверенности.

Лола наблюдает за мировыми топ-моделями в соцсетях. Она хочет стать моделью и ждет, когда станет подходящего роста. Однажды мне пришлось сказать ей правду.

— Лола, я не думаю, что ты будешь высокой, как модель. У тебя мама и папа невысокие, и ты уже сейчас среднего роста.

Я попыталась примирить ее с перспективой.

— Тогда я точно буду лузером.

Начинается драма.

— Почему?

— Потому что я не смогу быть моделью.

— Ты так этого хочешь?

— Нет, я не хочу быть моделью, но все говорят, что я красивая, и я поняла, что, если мне ничего не удастся, я стану моделью. По крайне мере, туда меня возьмут. А если не вырасту, я и моделью стать не смогу.

— Ты выбрала профессию модели, потому что считаешь красоту своим основным достоинством?

— Конечно. Быть просто моделью неинтересно. Я бы с радостью иногда позировала или ходила по подиуму, но я не хочу именно этим зарабатывать. Это не интеллектуальное занятие.

— Почему ты считаешь, что не сможешь быть профессиональной в чем-то другом?

— Потому что у меня нет талантов.

Лола считает, что у Жасмины талант петь и рисовать, у меня талант писать, у папы целый ворох талантов. А у нее — ни одного.

Мы обсуждаем, что такое талант. Лоле кажется, что он приходит откуда-то сверху, ты почему-то умеешь что-то делать хорошо. Я ей рассказываю, что мы просто нашли то, чем нам нравится заниматься. Все остальное — навыки. И успех приходит с умениями и упорством. Получается, что талант — это навык, который ты развиваешь, занимаясь тем, что тебе нравится.

Лола не спорит, но и не верит. В первую очередь она не

верит, что хорошо фотографирует, отлично снимает видео и нестандартно мыслит.

Лола не слышала ничего, кроме разговоров о ее красоте. Все отмечали только ее и ничего больше. Все прочили ей роль модели, а для этого нужна только красота.

— В какой-то момент я и была лузером, я никому не нравилась. И моя подружка сказала, что дело не во внешности, а в моей личности. Именно она всех отталкивает. Что интересно: всю жизнь я ненавидела свою личность. Я не могла быть спокойной, искала внимания и оттого постоянно была драматичной.

Я была хорошим ребенком, но мне было очень грустно, я всегда думала о том, как понравиться людям. И когда я вела себя очень шумно, то просто хотела всех развлечь. Именно поэтому я и была лузером. Я даже не пыталась работать над своими сильными сторонами. Они у меня были, но я забывала о них. Я ни с кем не говорила об этом, только сама с собой. У меня не было настоящих друзей в школе. Школьные подруги приходили ко мне, только когда ругались друг с другом. И даже тогда они говорили мне ужасные вещи.

Я жила с ощущением, что весь мир настроен против меня. Поэтому я ожидала, что папа накричит на меня и похвалит этих девочек. Я думала, что никто меня не любит, что я одинока.

Мой терапевт сказала важную вещь, которая меня успокоила: «Ты не искала внимания, ты просила о помощи». Так и было. Мне была нужна поддержка друзей, просто объятия. Но никто меня не поддерживал, потому что я была ужасно занудной, сложной, драматичной.

— Какая поддержка, Лола?

— У меня всю жизнь было ощущение, что это я забочусь о семье, а не наоборот. Я беспокоилась о папе и о сестре. И мне нужен был кто-то, кто позаботится обо мне. Помнишь историю с группой «Фра»? Когда девочки из нашей школы объединились, взяли название Fra group, стали ходить после уроков в «Старбакс» пить фраппучино и придумывали разные совместные занятия. Они были друзьями, командой, семьей.

Я тоже хотела быть частью этой группы, но меня не брали. Как только я заводила подругу, они сразу же подходили и предлагали ей стать частью группы. Я спрашивала, можно мне тоже, а они отвечали, что я должна сначала пройти тест. И я проходила.

— Что за тест?

— Например, проехать на велосипеде без рук. И я сделала это.

— И тебя приняли в группу?

— Нет, они просто избегали этой темы, уходили от разговора и не принимали меня.

— Вот сучки! — выругалась я во весь голос.

Я обняла Лолу. Как же ей было сложно! Так и хочется надавать по башке этим девочкам.

— Лола, пускай ты мне не веришь, но ты умеешь договариваться. Помнишь историю с соком?

Это был один из самых ярких наших конфликтов.

Муж был в командировке, я ждала Лолу с прогулки. У нее был комендантский час — 20:00. Она обещала прийти пораньше и зайти в магазин за молоком для Миры. Я заглянула в комнату — вдруг она, как это часто бывает, тихо пришла и проскользнула внутрь? Нет, пусто, зато на постели стоят уличные ботинки, а по периметру — огромные пакеты с мусором.

Мусор — одна из наших болезненных семейных тем. Я в этой книге неоднократно обращаюсь к «мусорной теме». Необходимость сортировать домашние отходы (делать recycling) и уносить их из дома выводила Лолу из себя. И если с первым она худо-бедно справлялась, то второе почему-то было невыполнимо. Стоило заикнуться о том, что пора бы уже вынести мусор, как лицо Лолы свирепело и она начинала что-то бурчать под нос.

— Лола, почему ты всегда так реагируешь?

— Вы столько всего покупаете, что собираются горы коробок.

Мы действительно много заказываем через интернет, от еды до одежды. А собирать, ломать и выкидывать коробки приходится Лоле.

— Они накапливаются, потому что ты их очень редко выносишь. Попробуй делать это чаще.

— Мне приходится ломать их руками, иначе они не влезают в бак. Почему вы сами этого не делаете? И вообще, у меня много работы. Я не успеваю!

— И у нас много работы. Попробуй оптимизировать задачу, чтобы она доставляла тебе меньше проблем.

Разговор был несколько дней назад, Лола восприняла мои слова по-своему и вот — расставила пакеты вдоль стен комнаты.

Думаю, она не выносила их примерно месяц.

Я посмотрела на часы. Супермаркет скоро закроется, а дома ни Лолы, ни молока. Сама выйти не могу — Мира спит. Отправляю Лоле сообщение — оно не доставлено. Отключенный телефон у подростка — стандартная ситуация, но мне очень нужно молоко: ночью Мира проснется, и уложить ее я смогу только с бутылочкой. В холодильнике стоит почти пустой пакет — граммов пятьдесят, этого не хватит.

Я, как обычно в таких ситуациях, пишу мужу. Предлагаю

принять меры. Он тут же звонит: поддерживает; мы обсуждаем, что сказать Лоле и какие применить санкции. Я готовлюсь к неприятному разговору. Через пятнадцать минут заходит Лола.

— Привет. Что-то не так? — Она напряженно вглядывается в мое лицо своими голубыми глазами.

Я выразительно смотрю на часы — на покупку молока есть еще четверть часа.

— Я тебе писала. До тебя не доходят сообщения?

— У меня телефон сел. Помнишь, я говорила, у меня совсем плохая батарея? — Она показывает телефон — да, она действительно его не отключала.

— Я тебя жду уже полчаса, ты должна была прийти в восемь.

— У меня сегодня репетиции, я говорила.

И я вспоминаю, что утром она и правда об этом сказала, а я еще была на волне ночного недосыпа. Чувствую себя виноватой. Но вспоминаю о мусоре.

— Лола, я заглянула в твою комнату — туда Мира зашла, а я за ней. — Предпочитаю не входить к Лоле без спроса, поэтому свалила на младшую. — Там стоят мешки. Ты серьезно хочешь жить в таком хламе? Там вообще страшный беспорядок.

Лола плотно усаживается напротив меня за стол.

— Да, ты права, мне надо выкинуть мусор. Я сегодня это сделаю. Но понимаешь, есть кое-что важное. Все подростки живут в очень недружелюбной среде. Нас ругают в школе, у нас агрессивная атмосфера внутри компании, нам часто не хочется приходить домой. Мне нужно место, где мне комфортно и безопасно. Если я буду постоянно думать об уборке комнаты, мне не будет там безопасно. Я буду все время беспокоиться, убрала я или что-то осталось. И тогда комната, а с ней и весь наш дом, перестанет быть моим местом комфорта.

Какой же она талантливый переговорщик! В ее пространной речи я услышала главное: «Я подросток, но мне хорошо дома. Мне с вами комфортно, я хочу приходить домой». Не так принципиален порядок — мне значительно важнее, чтобы ей было хорошо с нами!

— Я сама дойду до магазина. Последи за Мирой, хорошо?

— Да, конечно, а мусор я выкину завтра. Купи мне сок, пожалуйста. И шоколадку.

Уже на улице я получаю эсэмэску от мужа: «Лола пришла? Вы поговорили?»

«Да».

«Как прошло?»

«Ну, как сказать. — Я вспоминаю о согласованных с мужем санкциях. — Иду в магазин Лоле за шоколадкой и соком».

Все-таки она удивительно умеет договариваться!

Парижа много не бывает

«Ваше поколение этого не знает». В последнее время я часто слышу от Лолы эти слова.

И когда, интересно, я стала человеком из того поколения, которое чего-то не знает? Ну да, я когда-то тоже говорила такое своей маме. Но ей шестьдесят пять. А мне далеко до пенсии, я еще не забыла активную жизнь в центре Москвы, когда у тебя всегда есть планы на вечер и наготове карты лояльности всех ресторанов города. И вот — секунда — я из поколения, которое чего-то там не знает!

Лола удалилась в свою комнату, а я разглядываю в телефоне наши с ней селфи. Десяток однотипных фото — мы улыбаемся в камеру. Лола на всех снимках выглядит сногсшибательно. А я… Одна щека как будто ниже другой, под левым глазом синева, нос как-то заострился… Щелка между зубами, да и зубы какие-то не белые…

Мама говорила: «Ой, какая же у тебя кожа, просто персиковая. И зубки белые, и носик идеальный». Я смотрю на фото. Все это теперь у Лолы, а не у меня. Как я вдруг стала… моей мамой?!

Морщины, седина, пигментные пятна на лице. Почему я не замечала этого раньше? Рядом с Лолиной сияющей мордашкой мое лицо вдруг стало выглядеть старым. Я открыла фотошоп и аккуратно убрала синяки и морщины на одном из фото. Для соцсетей сойдет, но в жизни-то фильтры на себя не наложишь!

Я старалась осознать, насколько меня взволновало неожиданное открытие. Морщины — ну да, такие изменения мне не нравятся. Но разговоры о том, что я древняя, скорее веселят, чем печалят. Я понимаю, насколько все относительно. Еще год назад я была молодой и свободной, а теперь у меня дети, муж, животные и дом.

— Наташа, меня пригласили в Сен-Тропе. Я поеду?

Сен-Тропе! Конечно, поезжай. Я вспоминаю, как отплясывала там ночи напролет.

По возвращении Лола делилась впечатлениями и захлебывалась от возбуждения:

— Я танцевала на столе, мне все улыбались, пропускали вперед, говорили, что у меня красивые глаза. Там такие красивые люди! Они красиво одеты, красиво взбалтывают бутылки шампанского и поливают друг друга. Там такая красивая и вкусная еда! Мне показалось, это абсолютно мое место.

Мы были на Nikki Beach[18], там было тесно, и я села на

платформу, это как сцена, на ней не было людей. Я огляделась и подумала: «Почему бы не встать на нее и не потанцевать?» Я встала, и все стали радостно кричать. И потом они все тоже залезли на платформу.

Мне очень нравится быть в центре внимания. Почему-то людям стыдно в этом признаться, но мне кажется, это логично и понятно. Именно в Сен-Тропе я поняла, как мне это нравится. Теперь я знаю, что я не только красивая, но и веселая, я классная.

Если бы я просто была красивой и сидела молча, то не привлекала бы к себе столько внимания. Но теперь я знаю, что я классная. И каждый раз, когда я попадаю на концерт, я всегда в итоге оказываюсь на бэкстейдже.

Я тоже когда-то танцевала на столах и барных стойках. В этом есть особое удовольствие — преодолеть страх оказаться в центре внимания, подняться над толпой и оказаться у всех на виду. И ощутить десятки радостных взглядов, улыбаться в ответ, встречаясь с кем-то глазами, — получить максимум удовольствия от этих пяти минут славы, пока кто-то тоже не забрался наверх и не встал рядом с тобой.

И даже когда тебя снова окружит толпа людей, ты будешь знать: благодаря твоей смелости они сейчас стоят на этой платформе или барной стойке. Ты показала, что так можно.

Я радовалась за Лолу и пыталась понять свои чувства. Я ей завидую? Так обычно чувствует себя мама при виде повзрослевшей дочери? И ненавидит ее за свое увядание? Да, я тоже хочу гладкую персиковую кожу и плоский живот. И наверное, важно себе в этом признаться. Надо признавать как положительные чувства, так и отрицательные. Хочу ли я на барную стойку на Nikki Beach? Не знаю.

Дело ведь не только в возрасте и внешности. Лола ездила в Сен-Тропе с родителями подруги, а они наши ровесники. Наверное, мы тоже могли бы туда поехать, но для меня Nikki Beach — символ, и он остался в другой жизни. Я не могу связать его с настоящим, хотя Лола периодически напоминает мне, что это возможно.

— Наташа, нам надо в Париж.

— Лола, ну почему опять Париж?

— Потому что Парижа много не бывает. — Лола шутливо закатывает глаза. Она только что посмотрела старый фильм La piscine[19] с Аленом Делоном и Роми Шнайдер.

— Хорошо, только ты сама найдешь квартиру, составишь план действий, согласуешь даты с папой и сверишься со школьным расписанием.

Не откладывая в долгий ящик Лола полезла в интернет. А я почувствовала себя виноватой. Она много раз пыталась запланировать наши поездки. Подкидывала идеи, которые я поначалу поддерживала, а потом под разными предлогами отклоняла — мне начинало казаться, что Лоле это на самом деле не нужно. Вот и эта поездка — я почти сразу поняла, что совершила ошибку.

— С тобой ничего невозможно планировать. Даже если у нас есть планы, ты о них забываешь или переносишь их. Мы договаривались раз в неделю вместе завтракать и еще выходить каждый месяц вечером «в свет» и периодически куда-нибудь ездить. Но мы уже больше года никуда не ездили.

Лола, как ни странно, меня не укоряла. Она точно описывала мое поведение и подтрунивала. О своем непостоянстве и неумении планировать я и сама знаю, только вот не понимаю, что с этим делать.

— Да, ты абсолютно права. У меня так не только с тобой. Я сама от этого мучаюсь. Давай что-нибудь точно запланируем на ближайшее время.

Мы, конечно, запланировали Париж.

Мне с Лолой всегда весело. Где бы мы ни были, все получается невероятно. Однажды мы потерялись в «квартале красных фонарей», и даже там, в толпе, нам было хорошо вместе.

Мы впервые гуляли вдвоем по улицам в Италии во время долгого путешествия на машине с маленькой Мирой.

Шла третья неделя в пути. Мы уже устали друг от друга. Мира спала, папу мы оставили с ней в отеле, а сами — только Лола и я — пошли поужинать и погулять вдоль набережной. И там мы случайно увидели мальчика из Лолиной школы, который ей нравился.

Как пятиклассницы, мы крались за ним и его семьей по городу, стараясь, чтобы нас не увидели. Прятались за колоннами, за деревьями. Нас все-таки заметили, Лола вскочила со скамейки и убежала. Я помчалась за ней, и мы долго хохотали в темноте на пляже.

Я всегда знала, что Лола меня любит, но никогда не предполагала, что ей со мной весело. Старалась не предлагать себя в качестве компаньона, если была с Мирой — малышка оттягивала на себя все внимание. Подростку в выходной с нами вряд ли могло быть интересно, поэтому я предлагала Лоле провести вместе время, но всегда давала возможность отказаться.

— Мы собираемся гулять, едем в другой город на весь день. Поедешь с нами? Если не хочешь — просто скажи, я пойму. — На всю субботу Лола уезжать не любила, предпочитала провести

вторую половину дня с друзьями.

— А куда вы поедете? — Лола на всякий случай проверила, интересно ли ей будет. Я рассказала, показала фотографии, и она решила ехать.

Мы любили путешествовать по национальным паркам и маленьким городкам. Но в тот день нам нужно было вернуться домой пораньше — из Москвы прилетал муж. В старинном городке Хорне мы случайно попали на уличный рок-концерт — а там все любимые Лолины хиты! Вокруг нас — глубоко пожилые люди, некоторые даже на колясках.

Нам хотелось танцевать, но люди просто стояли и слушали. Мира пошла вперед, к музыкантам, а я под предлогом «развлекаю ребенка» двинулась, пританцовывая, за ней. Через несколько секунд к нам присоединилась Лола. И мы танцевали весь вечер! Уже пора было уходить, уже и Мира прикорнула в коляске, уже муж приземлился и ехал домой. Но уйти мы никак не могли.

— Ну еще одну песню, — умоляла Лола, — а мы приедем, и я быстро сделаю папе пасту.

Мы танцевали рядом с пожилыми мужчинами и женщинами, с висящей на нас Мирой, и нам было безумно весело. Лола восторгалась, что я вышла танцевать в центр площади, а я ей рассказывала, что именно поэтому завела детей: они дают возможность сделать вид, что ты танцуешь ради них. Лола смеялась, подхватывала Миру и танцевала еще веселее. Теперь я знала: Лоле с нами хорошо, даже если мы не в Сен-Тропе.

Я звоню маме!

Поездка в Бельгию со школой была знаменательной. Лола позвонила мне в первый же день — поссорилась с подругами. Чтобы они не поняли наш разговор, она пыталась говорить по-русски.

Звонок застал меня по дороге в магазин. Мы с Мирой встали посреди улицы. Дочь крутилась под ногами и ныла, просилась на руки, мы обе мерзли, я не могла ни успокоить ее, ни расслышать толком Лолины слова. Из трубки фоном доносилась громкая музыка, и от этого я не понимала вообще ничего. Мое раздражение нарастало. Мне показалось, что Лола в эпицентре вечеринки и ей уж точно комфортнее, чем мне сейчас.

— Лола, я ничего не слышу.

— Да-да, я уже просила их выключить, но они не выключают.

— Ты не можешь выйти из комнаты?

— Мы в автобусе. Ребята, пожалуйста, сделайте потише, я пытаюсь поговорить с мамой.

Мне не послышалось? Она сказала — «с мамой»? Ей там так плохо, что она хочет, чтобы рядом был кто-то родной? А этими словами показывает им, что она не одна?

Музыка продолжала грохотать, я ничего не слышала. Мира легла на асфальт и начала громко кричать, но теперь я вообще не имела права прервать разговор. **Лола позвонила маме.**

— Они ведут себя **по-злому**, не разговаривают со мной, закатывают глаза.

— У тебя есть возможность общаться с кем-то другим?

— Да, но они от этого еще больше злятся.

Ясно, что решения мы прямо сейчас не найдем, музыка не утихает. Мира ползает по асфальту. Прохожие неодобрительно косятся. Я поднимаю Миру за капюшон — она тут же просится на руки. Я мысленно грубо посылаю проходящих мимо, потом Миру, потом Лолу. Раздражение готово вырваться наружу.

— Лола, у нас тут с Мирой аврал. Давай ты перезвонишь, когда доедешь?

— Да, конечно. — Лола отсоединяется.

Ну вот, опять я из-за Миры с ней не поговорила, не поддержала в сложной ситуации. Она там совсем одна.

— Нет, Мира, на руки не могу, у меня болит спина. Ты хочешь, чтобы я болела? — Я говорю жестко, даже грубо. Я сорвалась на Миру…

…Телефон вибрирует уже в пятый раз. Я смотрю на экран и случайно открываю сообщения. Черт, теперь они прочитаны, а

значит, надо ответить, ведь Лола видит синие галочки. В сообщениях — подробный пересказ их с девочками разговоров. Они всегда примерно одинаковые и всегда одинаково сильно расстраивают Лолу. Я регулярно задаюсь вопросом, кто же вносит основной деструктив в их компанию?

Лола всегда представляет все так, будто девочки массово настроены против нее, и мне сразу становится ее жалко. Я начинаю искать взаимосвязь между их бойкотом и ее поведением, но вспоминаю о своей миссии — принимать и поддерживать. Правда, чаще хочется сказать: «Слушай, ты постоянно с ними ругаешься. Или меняй себя, или шли их подальше». Но я вспоминаю, что сама в школе дружила ровно так же. «Постарайся найти тех, с кем тебе будет приятно», — пишу я. Она только выехала в Бельгию, и вот уже ссора.

Я оглядываюсь: Миры нет рядом. Мечусь по магазину, выкрикиваю ее имя. Магазины — одно из мест, в которых чаще всего теряются дети. Я зачем-то начинаю выкрикивать это, обращаясь к Мире. Рассказываю ей, что есть такая статистика и что мне очень страшно. В ответ — тишина. Поворачиваю за угол. Мира сидит на полу и смотрит на меня исподлобья. Ей не понравилось, что я отвлеклась от нее на телефон. Я стекаю на пол рядом.

Вечером Лола позвонила еще раз. Ого, видимо, что-то серьезное.

— Наташа, у меня большая проблема, я попала в одну историю. Там были люди, они старше нас.

Она плачет, я сразу пытаюсь прикинуть, как быстро мы с Мирой домчим до Бельгии. Муж в командировке.

— Это другие люди, их много. — И я представляю взрослых мужчин и все самые страшные ужасы.

— Что случилось? Ты где?

— Эти люди пили пиво, было весело, и я тоже купила пиво. — Мой мозг уже живо представил непоправимое. — А потом пришел учитель и увидел. Я выпила только глоток!

Фух, ребенка поймали с пивом! Никакого криминала. Я опираюсь о стену и сажусь на пол. Просто пиво. Просто бар. Ей скоро шестнадцать. Я постаралась не заплакать и не захохотать. Ей-то там совсем не смешно!

— Что сейчас?

— Мы едем в отель, но я просто хотела, чтобы вы узнали это от меня.

— Хорошо, не переживай. Просто больше не пей алкоголь в школьных поездках. — Я отсоединилась и послала вдогонку эсэмэску: «Как вам продали пиво?»

«В Бельгии можно пить с шестнадцати. У нас не спросили удостоверение личности. У меня было головокружение от свободы, и я повела себя необдуманно. Мне написать папе?»

Это так поэтично, что хочется сказать: «Садись, пять — по английскому, три — за поведение». Хотя вполне нормальное поведение. Я бы сделала так же. Я выдыхаю и наконец смеюсь: «Не надо, я сама напишу. Все ОК».

Наблюдаю, как Мира клеит наклейки. Как же много я пропустила с Лолой и как много у меня впереди с Мирой! Как можно сравнивать эту любовь? Она одинаково разная. Лола — мой большой ребенок.

Через неделю меня вызвали в школу. Я шла и веселилась. Ну правда, что мне там могут сказать? Ваша девочка купила пиво? А кто в школьной поездке не купил бы пиво? Но я держусь, я не смеюсь. Я внутри дрожу. Это мой первый вызов в школу.

Учительница говорила строго: если страна, куда едет класс, позволяет покупку алкоголя, то школа не разрешает пить в школьных поездках — таковы правила. Логично. Я кивала, Лола тоже. Нас отпустили, и мы отправились пить кофе.

— Хорошая училка, — сказала я. Она правда была не страшная.

— Нет, эта стерва, хорошая другая. Два капучино, пожалуйста.

Я понимала, что я вроде как здесь мама, но по тому, как отношусь к ситуации, скорее подруга. Пиво, поездка с классом, школьная учительница — ну правда, кого можно этим удивить?! Неужели эта учительница не помнит себя в Лолином возрасте? Как же просто быть мамой подростка! Вы в одной лодке, не надо ничего скрывать, и можно вместе смеяться. И пить капучино.

Рождественские блинчики

— А поехали в Германию кататься на лыжах? — предложил вдруг муж за ужином. Я обрадовалась.

— Когда?

— В воскресенье утром поедем, во вторник вечером вернемся.

— Но ведь во вторник — Рождество! — напомнила Лола.

Католическое Рождество — это ее праздник.

— Ну так и отметим его в Германии, там в это время красиво, — пожал плечами муж.

— Я хочу встретить праздник с теми, для кого он тоже важен.

— Например?

— Например, с Жасей.

— Хорошо, тогда мы вернемся на день раньше.

— А давайте все вместе отметим? Здесь, дома? У нас будет семейный рождественский ужин! — Кажется, Лола это придумала только что, и идея ей понравилась.

В горах выясняется: Жасмина не может приехать на Рождество. Мы совершенно напрасно пожертвовали днем отдыха. Изменить планы невозможно — дома животные без присмотра, и все отели забиты под завязку. Так что хочешь не хочешь — утром в сочельник поедем домой.

— Хорошо, но тогда я приготовлю рождественский завтрак. Блинчики!!!

Лола и блинчики — мое любимое все.

Обратный путь занял больше времени, чем мы планировали. Домой попали уже в темноте. Холодильник пустой — ни молока, ни яиц, но Лола блинчики не отменяет, а обещает встать пораньше и сходить в магазин. Отлично, утром можно поспать.

Будильник у Лолы срабатывает в восемь. Я жду, когда она его отключит. Но нет — звук становится только громче. Мира пришла под утро к нам и спит рядом. Будильник продолжает надрываться, и на Мирином лице я вижу тревогу. Но Лоле, видимо, будильник не мешает. Долгий сон отменяется, несмотря на выходной.

— Мама, папа, просыпайтесь. — Мира распахнула глаза и звонко чмокнула меня в нос. Я надеялась, что будильник заткнется и она опять заснет. Но если не поднять Лолу, блинчиков не будет. А другой еды в доме нет.

Иду наверх.

— Лола, вставай. У тебя будильник звенел. Ты хотела сходить в магазин.

— А-а-а, ерунда, магазин только в девять откроется. — Лола

переворачивается на другой бок.

«Какого черта!!! Ты зачем поставила будильник на восемь и подняла всю семью?!» — это мой внутренний голос, и его слышно только мне.

Прикрываю дверь и иду гладить шторы. Настает 09:00, 09:15, 09:30. Мира уже несколько раз попросила поесть. Лолы не слышно, и я отправляю Миру к ней в комнату. Время перевалило за десять. Я наглаживаю шторы, злюсь на Лолу и на саму себя. Я же должна была подумать, что она не сделает завтрак к десяти! И не Лола, а я ответственна за трехлетнего ребенка. Лола спит и в ус не дует.

— Мама, мы вместе пойдем в магазин! — Радостная Мира сбегает по ступенькам, за ней появляется довольная Лола.

Я чувствую себя страшной стервой. Уже пять раз я мысленно произнесла обращенную к Лоле речь. О будильнике, о белье в стиральной машине (я о нем уже несколько раз ей напомнила), о блинчиках (они так и не готовы), о голодном трехлетнем ребенке. Но девочки уже в прихожей, Лола становится на колени, помогает Мире обуться, надевает на нее шапку и целует в щеку. От такой картины я таю, как мороженое на солнце.

Они возвращаются через сорок минут. Мира несет сок и хлеб. Лолу распирает от чувства выполненного долга: она не только купила продукты, но и с сестрой погуляла. И сейчас она приготовит завтрак для всей семьи. Лола разбирает пакеты, а Мира вдруг закатывает страшную истерику. Она хочет пить сок сама, только сама и ни с кем не делиться. Мы пытаемся ее уговорить — бутылка литровая, прямо из нее пить неудобно. Мне понятно — это просто голод.

Уже почти одиннадцать, ребенок встал в восемь и еще ничего не ел. Да я и сама на грани обморока. Перевожу глаза на Лолу. Она облокотилась о кухонный стол, смотрит соцсети и смеется. Мира распласталась на полу и издает жуткие звуки, а Лола ее не слышит и не видит. «Наташ, смотри, очень смешно», — она протягивает мне телефон. Как!!! Как они это делают, старшие дети? Они вообще не слышат, как мелкие орут на полу.

— Ребята, у нас тут голодный трехлетний ребенок. Давайте расставим приоритеты.

Папа кивает, Лола берется за дело. Время — 11:20. Мира впилась зубами в толстый кусок хлеба. Лола настраивает музыку, подтанцовывает — она хозяйка бала. Как часто бывает, когда она сделала больше обычного (как сегодня — магазин, блины, прогулка), она принимается делегировать задачи.

— Только ты, пап, пожалуйста, вынеси мусор, пока я делаю блины.

— Лола, почему я? Напечешь блинчиков — и вынесешь, — не ведется папа.

— Ну я же тебя попросила, — тут же обижается Лола.

Мне хочется перечислить все, что мы делали утром, пока она спала: перетаскали в подвал вещи, развлекали Миру, работали, гладили, оттирали новый пол, который кто-то чем-то залил. Пока я собираюсь с мыслями, муж начинает говорить, и я злюсь и на него тоже.

— Лола, я не ругаю тебя, я просто хочу понять, почему ты просишь меня вынести мусор.

Лола делает вид, что не слышит, — она сосредоточенно льет тесто на сковородку. Муж достает телефон.

Я знаю, Лола и правда старалась — исходя из своих возможностей. Она не виновата в нашей утренней суете, она уже неделю очень ко всем внимательна. Всем помогает и обо всех заботится. Мне надо просто поесть — мое раздражение тоже от голода. Больше всех сейчас бесит муж с телефоном в руках. Я пытаюсь накрыть на стол, но не обнаруживаю в холодильнике ничего к блинам.

— Лола, а ты купила что-нибудь к блинчикам?

Потерянный Лолин взгляд красноречив: не купила.

И я пользуюсь моментом, чтобы сбежать. На улице хорошо. И даже есть уже вроде не очень хочется. Иду в магазин, встречаю знакомых, киваю продавцу цветов. Мне уже намного лучше. Как же важно иногда буквально выйти из ситуации! Возвращаюсь абсолютно счастливой.

Блины готовы, лежат стопкой на тарелке — и я понимаю, что их всего пять. Мира тянет на себя верхний — он падает на пол. Осталось четыре блина, мы ждали их четыре часа, и нас тоже четверо.

— Лола, захвати, пожалуйста, хлеб и масло.

Лола передает папе хлеб, и муж говорит, что давно хочет сэндвич с маслом и джемом. А блинчики мы можем съесть сами, он очень соскучился по сэндвичам.

Полдень. Мы наконец завтракаем. Мира уже съела два блина, и ей стало лучше. Она повеселела, и танцует, и целует всех нас по очереди. Мне тоже становится легче: «Какая прекрасная у тебя семья, Наташа. И такой чудесный рождественский завтрак».

Красота — это страшная сила

— Жася умная. С ней разговаривают, потому что ей восхищаются и ее уважают. А я красивая, со мной разговаривают, когда от меня чего-то хотят, хотят мною воспользоваться. Я красивая, и мне нечего предложить, кроме своей внешности.

— Ну с мужчинами понятно. А как тобой могут воспользоваться женщины?

— Не знаю, как это объяснить. Одна подруга как-то позвала меня пройти вместе с ней мимо ее знакомых из старой школы, чтобы они увидели, с кем она теперь тусуется. То есть она хотела, чтоб они увидели, что у нее красивая подруга. Это забавно.

Я попыталась возразить — мне и самой стало за нее обидно.

— А может, это не только из-за твоей красоты, а потому что ты крутая?

— Может быть. Но в любом случае я очень уязвима.

Я решила поговорить об этом в другом ракурсе — недавно в школе произошел инцидент, но о его подробностях Лола мне еще не рассказала.

— А что там было у тебя с учительницей?

— Я делала арт-проект, а она говорит: «Тебе не надо создавать искусство, ты сама искусство». Мой друг Сэм знает, как сильно это меня задевает, и он тут же сказал мне: «Она имеет в виду совсем другое. Все нормально». А я застыла и металась взглядом с учителя на работу, с работы на учителя.

Понимаешь, кому-то может быть приятно услышать, что он произведение искусства. Но я не хочу быть объектом, я хочу сама создавать. А она открыто высказала сомнение в моих творческих способностях. Как будто я только красивая, а сделать ничего не могу. Обо мне многие так говорили. У нас есть мальчик, первый в классе по успеваемости, а в эмоциональном смысле — самый глупый из всех, кого я знаю.

Мы однажды работали над научным проектом. Я выполняла все хорошо, заканчивала свою часть, а он вдруг: «Все в порядке, ты просто сиди и будь красивой». Обычно я не принимаю близко к сердцу всякую ерунду, но подобные высказывания ранят меня очень сильно.

И когда учительница рисования так сказала (она тоже не самый важный человек в моей жизни) — я больше ничего не слышала, только голос у себя в голове: «Ты не умная, не умная, не умная. Все, что в тебе есть ценного, — это твоя внешность».

Лола ходила к психологу. Я настояла на этом, когда увидела, что у нее начались сложности.

— Ты обсуждала это с психологом?

— Да. И это помогло. Сейчас я уже сама могу справиться. Но иногда бывают моменты — как тогда с учителем, — когда это поражает в самое сердце. Речь ведь шла об искусстве, о творчестве. Я не очень люблю рисовать, но слышать такое было неприятно.

— Но ты хочешь стать моделью, поэтому красивой тебя будут называть всегда.

— Не, это как раз забавно. Сегодня, например, друг познакомил меня с одной девочкой. Он меня представил: «Это Лола, она знаменитая модель». Я стала отнекиваться, что всего лишь участвовала в паре съемок и у меня нет контракта, да мне и не платили никогда. А он: «Да, но она работала для Rijksmuseum! [20]» И мне было приятно. Он меня устраивает как друг. Но я знаю, что по-настоящему близкие люди видят во мне намного больше, чем просто внешность.

Меня интересует Лолина красота. На папу Лола не похожа, но очень похожа на маму, на Нигину. Об этом говорят многие, кто ее знал. И мне тяжело это слышать. Нет, нет, нет. Она взяла у Нигины не красоту — только форму лица. «Ты что, ревнуешь?» — нет, констатирую факт. Нигина не была объективно красивой. Она была умной, целеустремленной, смешной, иногда молчаливой. Но не красивой. Я больше не хочу поддерживать мифы.

Мне очень хочется, чтобы мама наших детей была реальной, а не вымышленной фигурой. И чтобы мы не говорили, что Жасмина в нее творческая, а Лола в нее красивая. Нигина была разной, и я не хочу навешивать ярлыки на детей, которых она родила. И не хочу, чтобы Нигина оставалась только красивой и творческой. Потому что она была совсем другой.

Кем быть?

Кто первым сказал, что Лола станет генеральным директором Chanel, не знаю, — это произошло еще до меня. Возможно, это произнесла сама маленькая Лола, а все подхватили и повторяли ее слова, как часто бывает с детскими высказываниям. Она могла сказать это, когда уже подросла, — в пику Жасмине, которая увлекалась рисованием и музыкой. Но не исключено, что так решил папа.

Как бы там ни было, Жасмина занимается творчеством, а этим не всегда можно заработать. Лола же ориентирована на деньги и успех. В жизни все могло получиться по-другому, но нелепые ярлыки приклеились к детям и совершенно сбивали их с толку.

Лола не могла определиться с профессией и поэтому не знала, куда поступать. Не знала, что ей интересно и чем она хочет заниматься. Считала, что у нее нет талантов — все способности достались Жасмине. Я много раз повторяла: сам по себе талант не существует — его надо развивать.

Просто одни объявляют, что у них нет талантов, и сидят сложа руки, а другие занимаются тем, что нравится, и в какой-то момент понимают: да это получается! Что в таком случае талант?

Идея стать моделью ушла в прошлое, и мы обратились к консультанту по профессиональной ориентации подростков. Так возникла и постепенно оформилась идея создавать кино, которое Лола обожала.

Оказалось, она не просто убивала время за просмотром — киноискусство было ее настоящим увлечением. И она стала снимать клипы для подруг, которые пробовали себя в пении. Для нее вспыхнул свет, на который можно лететь.

Франция и Италия — очень кинематографичные страны, и Лола их обожала. Париж — город для Лолы. Она решила получать высшее образование там. Билетом, пропуском в профессию стал фильм, который она смонтировала о Нигине.

Для поступления требовалось представить одну из своих работ, и Лола отправила на конкурс именно тот автобиографичный проект. Она, правда, на всякий случай подала документы еще в три университета на факультеты режиссуры. И везде ее приняли. Школьный аттестат она в тот момент еще не получила, так что оценки не имели значения. А вот сопроводительное письмо, а также ее первая короткометражка роль сыграли. Но это было после.

А пока Лола боялась выбирать профессию. Она опасалась, что

передумает, что ее подлинные таланты лежат в иной сфере. Она продолжала бояться, когда уже определилась с занятием и даже собралась поступать в вуз. А что, если не понравится? А если она ошибается?

Мне это понятно. Составить и утвердить свой жизненный сценарий, когда тебе всего восемнадцать? Ну серьезно — разве такое возможно?! Особенно сложно, если твой интерес возник недавно, а не развивался в течение детства и юности, как это бывает, например, у спортсменов.

— Лола, посмотри на меня. Я с детства писала, а родители пристроили меня учиться на политолога. Я ненавижу политологию, это мрачная сфера. Но в вузе я получила то, что было необходимо. Я узнала, что люблю изучать языки и древние цивилизации. Я поняла, что быть ботаном не классно, а социальные связи решают очень многое.

Я встретила массу интересных людей и завела чудесных друзей, которые до сих пор развлекают меня в нашем институтском чате из девяти человек. Никто из них, кстати, не стал политологом. Зато мы нашли друг друга.

Было ли наше образование действительно полезным? Не знаю. Я бы предпочла тогда пойти на факультет журналистики. Но каким человеком я бы стала — тоже не знаю.

Многие родители целенаправленно забивают день ребенка так, чтобы он «не успел соскучиться». А мне всегда хочется сказать: ребята, скучать — это классно. Это развивает воображение, дает время для рефлексии, позволяет понять, что тебе интересно. Дает шанс заняться чем-то бесполезным с точки зрения результата, но очень полезным с точки зрения развития, понимания себя.

— Если у него свободный день, он вообще ничего не делает, только в телефон смотрит, — жалуется мама.

Да, если вся его жизнь расписана взрослыми, то он не умеет сам себя организовать. Он будет кидаться на все подряд или станет скучать, доставать взрослых и использовать все доступные гаджеты разом. Но постепенно — конечно, если его изолировать от экранов — он найдет себе занятие.

Лола скучала сама с собой только поначалу. Потом она занялась делами. Я старалась по мере сил помочь. Тогда я еще работала немного и могла втянуть ее в какую-нибудь авантюру. Эта часть жизни Лолы была для меня важной — значительно важнее школы.

Лола не знала, чего она хочет, и это сводило ее с ума. От мысли «я не знаю, чем хочу заниматься» ей становилось дурно, и все силы уходили не на поиск ответа, а на преодоление страха.

Мне пришлось хватать ее в охапку и придумывать разные совместные занятия. Мы сажали растения, ходили в музей кино, в исторический музей — и я внимательно наблюдала, в какой момент заблестят ее глаза.

Такой подход требует огромных душевных и временны́х инвестиций. Личное время, которое можно было бы (или хотелось бы) потратить на чтение или на встречи с друзьями, придется посвятить ребенку. Можно, конечно, сказать себе: они уже выросли, дальше сами. Но «сами» они пока не могут. Поэтому им требуется родительская поддержка и помощь.

Может быть, эффект ребенок почувствует спустя месяцы и поймет, что ему не нужна биология и история, а интересно программирование. Но пробовать нужно разные занятия. И пусть отправной точкой станете вы, с грядками и музеями.

Мамы и папы нужны не только для того, чтобы дети вырастали на них похожими. Дети вправе решать, на кого они *не* хотят быть похожими. И это тоже нормально. Дети всегда остаются нашими детьми.

Говорим по-русски

Я люблю Лолу и часто умиляюсь ей. Она говорит по-русски, но этот язык для нее не родной. Поэтому многое звучит так смешно, что становится не до раздражения и исправления речевых ошибок.

У маленькой Миры резались зубы, она ручьями пускала слюни. И Лола отодвинула ее от себя: «Я с тобой играть, когда ты *manage*[21] делать свой слюнь».

«Если» Лола произносила как *«леси»*, вместо «гипотетически» говорила *«гипотетично»*. Мира часто поднимала крик по поводу всякой ерунды вроде неправильно нарезанного банана. Однажды я о самой себе сказала «истеричка», и Лола, обнимая меня за плечи в знак солидарности и поддержки, сказала о Мире: «Ох, какая она у нас *истерика*». Я не поправила — это было сказано по-доброму, без злобы. А прозвучало забавно.

Иногда Лола принималась ругать Миру за шум за столом: «Зачем ты *не могла перестать стучать ложкой?*» Или сообщала мне, что Мира проснулась: «Наташа, она *стоять* из кровать». Лола и сама с радостью достала бы сестру из детской кроватки, но проснувшиеся дети обычно не в духе.

«Держись», — напутствовала я мужа, оставшегося с двумя младшими. Мы с Лолой шли в кафе. «Он уже *отпустился*», — сказала мне Лола.

Из-за такого Лолиного русского наша с ней коммуникация бывает забавной, и не всегда из-за ее речевых ошибок. Зато на английском (он является фактически ее родным языком) Лола демонстрирует невероятное, взрослое чувство юмора и в самые сложные моменты выступает виртуозно.

— Хорошо, если никто тут не планирует в очередной раз разводиться, давайте обсудим отпуск. — И Лола приносит ноутбук с подготовленной презентацией из двадцати пяти слайдов: все о странах, отелях, вариантах отдыха, бюджете. Лола не оставляет ни малейшей лазейки для отказа и очень смешно шутит на тему развода, которая оставалась огромной проблемой нашей семьи.

— Лола, тебе надо стать ивент-менеджером[22] или пойти в туристический бизнес, — говорю я.

— Я вообще-то планирую выйти замуж и жить на деньги мужа, — отвечает Лола.

И меня не удивит, если так и будет.

Независимая женщина

— Я рассказала о тебе психологу, и она предположила, что у тебя было отставание в психическом, эмоциональном развитии.

Мы с Лолой, как всегда, болтаем на диване. Лола взрослеет, а мне очень нравится вспоминать и обсуждать с ней, как она менялась.

— Я помню, как в двенадцать лет думала, что надо оставаться маленькой. Тогда можно всегда быть рядом с папой, ведь ему нужна маленькая Лола. Я смотрела на Жасмину и считала, что хотя бы с одним человеком в жизни он не должен ругаться. Я хотела остаться с ним и не хотела взрослеть. Папа воспитывал нас один, работал и заботился о двух детях. Ему было трудно. Возможно, это и стало одной из причин задержки моего психического развития.

Я помню, как Лола боялась взрослеть. Она даже тревожно отнеслась к появлению карманных денег, так как они представлялись ей символом взросления.

О карманных деньгах я разговаривала и с мужем.

— Я смотрю, девочки постоянно просят у тебя деньги. У них нет определенной суммы на карманные расходы? Им двенадцать и шестнадцать, они не должны за каждой ерундой к тебе обращаться.

— Нету. А зачем им?

— Чтобы не просить на разные мелочи, чтобы учиться планировать бюджет. Надо давать им раз в месяц какую-нибудь небольшую сумму. Человек не может жить без денег в нашем мире. — Это я так тонко намекнула заодно и на себя.

— Они все сразу потратят.

— Сначала потратят, потом научатся растягивать удовольствие и жить по средствам.

— Хорошо, я почитаю, что об этом пишут. Наверное, поставлю автоматический перевод каждый месяц на их карты.

Когда Лоле исполнилось тринадцать, мы начали давать ей на карманные расходы по пятьдесят евро в месяц. К тому моменту у Лолы уже скопилось около двухсот шестидесяти евро наличными. И она сама не понимала, как ей удалось накопить эту сумму.

— Я помню, у меня был розовый кошелек, а внутри куча денег. Когда я получила банковскую карточку, мы положили все наличные на счет. Я сначала решила, что буду тратить по чуть-чуть, по евро в неделю. А потом они сами собой как-то растворились. Через пять месяцев я начала получать карманные

деньги и вдруг потратила все накопленное, большей частью на еду, на рестораны.

Сначала я не могла планировать. Я думала: у меня есть пятьдесят евро, я куплю суши за пятнадцать и напиток за три. И потом еще что-нибудь. И деньги заканчивались. Когда я была маленькая, я никуда не ходила, ланч мне давали с собой, мне некуда было тратить деньги. А в тринадцать лет я начала шиковать и ходить в «Старбакс».

Когда я забеременела вторым ребенком и мы узнали, что это опять девочка, мне показалось, муж вздрогнул. Его не смущал пол, но пугал переходный возраст. Мужу казалось, что именно у девочек он проходит особенно тяжело. Он часто говорил: «Когда ребенок становится подростком, у родителей возникает ощущение, что их ребенка украли, а на его место поставили инопланетянина».

Переходного возраста боялась и Лола. Она видела сложности, которые возникли в отношениях папы с Жасминой, когда та превратилась в подростка. Когда родилась Мира, Лола сказала, что, несмотря ни на что, она хочет оставаться младшей. Мы иногда говорили об этом, и каждый раз Лола расстраивалась. Однажды я спросила: «Разговоры о взрослении тебя нервируют?»

— Я не хочу взрослеть. Когда взрослеешь, все меняется. Отношения становятся другими. Я больше не буду папиной маленькой дочкой.

— Но ты будешь папиной большой дочкой. Это же интересно.

— Нет, потому что начнутся ссоры.

— Помнишь, я тебе рассказывала, что мы любим свое отражение в детях? Вы повторяете за нами какие-то фразы, придерживаетесь нашего взгляда на вещи, слушаете нашу любимую музыку. А потом вдруг начинаете делать все наоборот. Это называется сепарация, или отделение. Когда вы отделяетесь, родители перестают видеть в вас себя. Это страшно.

Взрослые начинают нервничать, им кажется, что они совершили какие-то ужасные ошибки и поэтому теряют своего ребенка. Кажется, что вас больше ничего не связывает, кроме кровного родства. Но это нормальный процесс.

Лола кивает и надевает наушники. А что будет связывать нас? Я не знаю, чей подростковый возраст для меня страшнее. Мира в любом случае останется моей дочерью. Лола же может оборвать нашу связь, посчитав отсутствие кровного родства весомой причиной и обесценив все прожитые вместе годы.

Лоле было пятнадцать. К нам приехала Таня, чтобы снять о нас видео. Для моей подруги это отдых от детей и мужа, для меня — забавный эксперимент. Я написала Тане заранее и попросила

зафиксировать определенные моменты в наших с Лолой отношениях.

— Я бы хотела сделать видеотрейлер к книге «Лола». Но допускаю, что это невозможно. Иногда Лола с радостью общается, а иногда надевает наушники — и нет ее. Если тебе удастся ее подловить — отлично. Если нет — тоже не страшно.

Нам повезло — Лола была разговорчива. Она охотно рассказывала, как выяснила, что папа и Жася похожи, и перечисляла, чем именно. «А у меня есть вот эти качества». Я слушала ее вполуха, думала о своем.

— Я поняла, что это у меня от тебя, — вдруг произнесла Лола на камеру. Похоже, для книги выйдет хорошее видео.

Таня закончила съемку, и мы отправились на кухню пить чай.

— Ой, это как будто не со мной было, в другой жизни. — У Тани красивая белозубая улыбка.

— Действительно, так часто бывает — что-то было, а ты этого вообще не помнишь, — мастерски поддерживает беседу Лола.

— С тобой такое случалось?

— Конечно! Я не помню половину своей жизни.

— Например?

— Например, я не помню жизни до тебя, Наташа. Я знаю, что она была. Но это было как будто не со мной.

Для Тани эта фраза, скорее всего, ничего не значит, а для меня — победный флаг на очередной взятой высоте.

Через два месяца Лоле исполнится шестнадцать, и я уже могу не бояться до ужаса ее переходного возраста — она давно в нем. Я могу не беспокоиться, что в пубертат ребенок отвернется, — мы с Лолой рядом. И я уже могу не думать, как же наконец поговорить с мужем о ее официальном удочерении, чтобы обезопасить наш с ней союз на случай развода.

Она моя, эта пятнадцатилетняя девочка, — она не помнит своей жизни до меня. Теперь я точно знаю: даже став взрослой, независимой женщиной, она останется моей дочерью.

ЧАСТЬ 3. Такая разная любовь

Отношения между сестрами — важная для меня тема. Я знаю, как сложно их сформировать, как легко испортить и как непросто в них не влезать. Система невмешательства держится на границе, которую часто приходится пересекать, а потом возвращаться. Невозможно не делить детей на старшего и младшего, но и делить тоже нежелательно, потому что на этой почве возникают конфликты. Я люблю наблюдать за эволюцией отношений моих дочерей — это отдельная часть моего материнства. Часть, которая приносит мне много радости.

Сестры Лола и Мира

Кроме мусора Лола отвечает еще и за чистое белье. И это тоже бесконечная работа: вовремя одежда попадала в шкафы всего несколько раз. Обычно же приходилось ждать неделями и напоминать.

Мы собирались ехать за мебелью для нового дома. Лола проснулась в отличном настроении, быстро собралась, ходила по дому и напевала.

Огромная сушилка занимает четверть кухни. Она перекрывает мне путь к столу, а Мире — к детской зоне с игрушками. Сушилка занята постоянно, потому что Лола изо дня в день забывает снять белье. Но это беспокоит только меня, как и отсутствие сушильной машины. Муж отказывается ее покупать, потому что такая сушка убивает планету.

— Лола, разбери, пожалуйста, белье.

— Прямо сейчас? Я только вчера повесила. — Хорошего настроения у Лолы как не бывало.

— Да, — глушу в себе раздражение, — белье высохло. Его можно убрать. Я включу робот-пылесос, и, пока нас не будет, он все уберет. Мы приедем, а тут чисто.

Завершив речь, иду собираться. На кухню заходит муж, и до меня долетают реплики:

— Я не успею к 10:30, мне надо убрать белье. — Лола пытается втянуть папу в ситуацию. — На 10:30 заказана машина для поездки в магазин.

— Но ведь еще полчаса, — не понимает муж.

— Мне надо сделать чистку лица и нанести маску, — не сдается Лола.

— А-а-а, маску. — Папа понимающе кивает и уходит, не освободив Лолу от домашних обязанностей.

Из кухни доносится шум. Лола срывает белье и, судя по звукам, толкает ногой сушилку. В кухню с криками влетает Мира.

— Заткнись! — шипит Лола.

Она продолжает борьбу с сушилкой, притаскивает стопку разобранного белья к нам в спальню, бросает и стремглав выбегает вон. Мне приходится идти за ней.

— На что ты злишься, Лола? Я просто попросила тебя разобрать белье.

— Я не злюсь, — цедит она сквозь зубы.

— Ты сказала Мире «заткнись». — Я теряю терпение и говорю раздраженно.

— Я не говорила. — Лола делает пару шагов назад и широко

открывает глаза.

— Ты, наверное, сказала это сушилке. Тогда это не страшно, — совсем некстати вклинивается муж.

— Я такого не говорила, не говорила, — повторяет без умолку Лола и смотрит на меня так, будто я ее регулярно избиваю.

Со стороны все выглядит как в дурном кино. Злобная мачеха в хвост и в гриву гоняет бедную Золушку-падчерицу: напрягает домашними делами, да еще обвиняет в грубом отношении к сестре.

Взглядом предлагаю мужу продолжить разговор в спальне, поплотнее закрыв дверь. Он говорит, что я веду себя агрессивно, что все мысли мне надо доносить до ребенка спокойно. Я доказываю, что имею право на эмоциональную реакцию, если ребенок нарочито ведет себя некорректно и вызывающе.

— Ты вообще не даешь мне ее воспитывать. Тебе нравится, как я глажу ее по головке. Но стоит сделать ей замечание, ты сразу начинаешь ее защищать. У меня вообще есть какие-то права? Какая у меня функция в отношении Лолы?

Лола греет уши под дверью, хотя мы и стараемся говорить тихо. Меня просто выводит из себя, что она слушает наши родительские разборки. Муж внешне спокоен. Он объясняет, что не отнимает у меня прав, но хотел бы, чтобы мы воспитывали детей без раздражения.

— Каждый раз, когда я делаю ей замечание, ты проводишь со мной беседы. Почему?

Я чувствую себя жертвой, но вовремя вспоминаю, что сама тоже комментирую каждый его разговор с Лолой.

— Давай решим, как нам сейчас выйти из ситуации.

Я фыркаю, муж отправляется поторопить Лолу со сборами.

К выходу из квартиры мы стекаемся, не глядя друг на друга. Всего несколько папиных реплик о том, что не нужно так остро реагировать на просьбы выполнить свои домашние обязанности, и Лола опять переходит к самообороне: «Я даже ничего не сказала. Я все сделала».

— Лучше бы ты сказала. Если ты не успевала сделать маску, надо было просто об этом сказать. Я же этого не знала, — говорю я.

— Это было бы грубостью, — отвечает Лола.

— То, как ты убирала белье, — еще большая грубость. Лучше вообще не убирать, чем убрать вот так. Ты всегда можешь сказать, что у тебя сейчас нет времени и что ты уберешь потом. Нас все равно не будет дома. Белье в пустой квартире никому не мешает.

Лола выглядит удивленной.

— Я правда могу так сказать? Я не знала этого. И что, это будет нормально?

Мы с мужем дружно киваем — инцидент, похоже, исчерпан. Лола кажется удовлетворенной. У нее неожиданно появилось новое право, о котором она не подозревала.

— И не срывайся, пожалуйста, на Мире. Она тебя так сильно любит, а ты вымещаешь на ней злость. Это нечестно.

— Я тоже ее люблю. Но она мне часто мешает.

— Ты раньше тоже часто мешала Жасмине. Так бывает между братьями и сестрами. — А это уже муж — он нередко напоминает Лоле, что раньше она тоже была надоедливой младшей сестрой.

Мы усаживаемся в машину, и Лола протягивает Мире левый наушник. Они переключают треки, и Мира выбирает Beatles. Дети смеются, болтают и едят печенье. Я знаю, что они любят друг друга. Я это вижу.

Кто чья мама?

Очень скользкий вопрос — сколько у вас детей? Когда получалось, я предпочитала его поскорее закрыть, обозначив всех детей как «наши дети». Это абстрактный и нейтральный термин. Но такой ответ часто не удовлетворяет того, кто спрашивает.

— У вас трое?

— У нас с мужем трое. У него есть еще старшая дочь от предыдущего брака.

Звучит уже странно, так как старшая из трех наших тоже от предыдущего брака.

— Лола — наша старшая дочь, — завожу я очередной рассказ о детях и понимаю, что с терминами опять полнейшая неразбериха. Это для меня Лола — старшая дочь, а для ее отца — средняя.

Когда я одна, то чувствую себя комфортно. Но стоит появиться любому из членов семьи, и мне начинает казаться, будто я кого-то обманываю.

— Мама, Лола тоже твоя дочка, — говорит за ужином Мира. Она смотрит на пришедшую в гости Жасмину и спрашивает: — А как зовут твою маму?

— Мою маму зовут так же, как Лолину, — Нигина.

Дальше мы некоторое время едим в тишине. Меня ужасно раздражает, что Жасмина в очередной раз подчеркивает, что у Лолы другая мама. Мира знает мою версию, но она в прекрасном настроении и пока не спорит.

Каждое утро Мира приходит к нам обниматься и проводит инвентаризацию семьи.

— Папа, ты мамин король, Лола — твоя принцесса. А ты, мама, моя мама, — Мира замирает на три секунды, — и Лолина тоже.

— Конечно, Лолина тоже, — повторяю я.

Мира думает еще три секунды и завершает подсчет:

— А еще Жасина.

— Мира, у Жаси кто мама?

— Кто?

— Нигина, помнишь?

— Да, помню. И она моя самая большая сестричка. А Лола поменьше.

Один из самых сложных вопросов, с которым я регулярно сталкиваюсь, — кто чья мама.

Жасмина давно дала понять: мама у нее есть и это Нигина. Это важная граница, которую она четко очертила и которую всем

важно уважать. Поэтому каждый раз, когда Мира начинает пересчет детей в семье, я возвращаю ее к нашей негласно принятой версии.

У Жасмины мама Нигина. У Лолы была мама Нигина, а сейчас — мама Наташа. У Миры и Каи мама Наташа. Большую часть времени Мира говорит только о том, что она, Кая и Лола — мои дети. Эта версия устраивает меня и Лолу, хотя мы никогда ее открыто не обсуждали. Когда речь идет о Жасмине, я подчеркиваю: «Нет, мама у Жасмины другая. Ее зовут Нигина». Если сама Жасмина при этом присутствует, я внутренне поеживаюсь. Она давно с нами не живет, и диспозиция в семье за это время серьезно изменилась.

То, что по отношению к Лоле появилась «мама Наташа», для Жасмины **не**очевидно. Я иногда напоминаю себе, что надо бы с ней об этом поговорить, но каждый раз откладываю.

— Почему вы мама Лолы, но не мама Жасмины? — время от времени спрашивают меня.

Думаю, главным образом потому, что, когда не стало Нигины, Лоле было полтора года, а Жасмине — шесть. Лола маму не помнит, Жасмина помнит. Лола пережила это событие проще, потому что была еще совсем маленькой, Жасмина — сложнее. С Лолой я живу вместе целых семь лет, с Жасминой прожила только семь месяцев. Когда мы встретились, Лоле было одиннадцать, а Жасмине шестнадцать.

Выходит, роли в нашей семье определила простая математика.

Лола также разделяет период в Австралии, где жила семья с мамой Нигиной, и жизнь в Нидерландах, куда приехала я и где родились младшие дети. Мы привыкли, что большой семьей мы жили в квартире, а семьей без Жасмины, но с младшими детьми — в доме. Это сформировало наши ролевые модели.

Мире шесть, ей уже можно рассказать больше.

— Мирочка, Жася считает мамой Нигину.

— Она же умерла, — не понимает Мира.

— Да, но мой папа тоже умер, а я все еще считаю его своим папой. Вот так и Жася. У нее есть мама Нигина, хотя ее уже и нет. Но Жася ее хорошо помнит и любит. Для Жаси есть только одна мама. А у Лолы — по-другому.

Мира пытается осмыслить — это видно по ее лицу. Осознала не до конца, но кивнула.

— Интересно, а что думает Кая? — вдруг спрашивает Лола. — Она, наверное, считает, что ты моя настоящая мама.

У меня колет сердце, я опираюсь о стол — почти ложусь на него грудью. Вспоминаю, какие слова вложила в уста героев

мультфильма «Про Миру и Гошу». Там приемный мальчик Гоша спрашивает папу: «Вы же настоящие мои родители?» И папа отвечает: «Конечно, настоящие. Ведь любовь у нас настоящая».

Сердце отпустило — медленно выпрямляюсь. Кая уже играет в другом конце комнаты; Мира, как всегда, танцует — они уже забыли, о чем мы только что разговаривали. Лола наливает себе кофе.

— Я и есть твоя настоящая мама, — говорю ей уверенно. Почти с напором. Через силу.

— Да-да, я понимаю. Я имею в виду, Кая думает, что ты меня родила, — совершенно спокойно отвечает Лола.

— Она, скорее всего, вообще пока ничего такого не думает. Она пока думает, как бы ей горшок на голову надеть и поесть клея.

— Это точно, — расплывается в улыбке Лола.

Кая вернулась и уже вскарабкивается мне на голову. Я стараюсь ее удержать и одновременно отцепить от себя.

— Кая, Кая, слезай. Ты мучаешь нашу маму.

Опять заходится сердце. Мне кажется, мы сегодня поставили очередную засечку на столбике «мама», к которому прикреплена Лолина пуповина.

Когда младшей Кае было около двух, тема «мама — моя» вышла на новый виток.

— Мама — моя! — кричит Кая на всю комнату.

— А еще чья? — спрашиваю.

— *Мими*, — отвечает Кая, — и *Ола*.

То есть Миры и Лолы.

— Да-да, мама Каи, Миры и Лолы, — повторяю эхом.

— И Жаси, — тут же добавляет Мира.

Мама по крови, мама по закону

На протяжении этих лет Лола периодически спрашивала, рада ли я, что они с Жасминой есть у папы. Потому что, говорила она, непонятно, чему радоваться, ведь дети — это лишняя нагрузка. Я отвечала, что рада. Но она, судя по выражению лица, не верила.

Потом появилась Мира, и мне было страшно, что Лола ее не полюбит. Она ведь сразу объявила, что предпочла бы остаться младшей, и вообще очень скептически относится к детям. Думаю, она тогда еще не поняла, какая у нее теперь роль.

Позже она часто повторяла, что у нее никогда не будет детей: с ними невозможно путешествовать и строить карьеру. Я спорила, пыталась найти плюсы, объясняла, как дети мотивируют. Но мои аргументы не убеждали.

Посмотрев на меня, Лола поняла, что дети не мешают карьере. Она видела, что я счастлива. Правда, любой мой текст об усталости от материнства вызывал бурю эмоций, и она с претензией спрашивала: «Зачем вообще тогда заводить детей?» Я в сотый раз терпеливо объясняла, что дети, как и любые люди, могут вызывать разные эмоции. От них можно устать, но без них невозможно жить. Со временем Лола как будто поверила. И это нормально.

Лоле было четырнадцать, мы пошли в гости к друзьям семьи. За десертом речь зашла об иностранных языках. Лола учит французский, поэтому решила продемонстрировать свои познания и умения. «Меня зовут Лола. Мои родители из Таджикистана и России». Мне показалось, я чего-то не расслышала. Раньше она всегда говорила: «Мои родители из Таджикистана».

Она повторила: «Мои родители из Таджикистана и России». Но из России тут была только я! Она сказала, что я — ее родитель! Я запомнила тот момент навсегда.

Я становилась мамой постепенно и была очень осторожна в словах.

Мы впервые вместе с Лолой зашли в магазин.

— Подождать маму? — спросила кассирша, когда подошла очередь Лолы.

Думаю, женщины во втором браке нередко попадают в такую ситуацию, и она может вызывать разные эмоции. В нашем случае место мамы вакантно, и на него можно претендовать. Я никогда не знала, нужно ли Лоле, чтобы я опротестовала этот статус, или, наоборот, ей приятно, что кто-то называет меня ее мамой, пусть и

по ошибке. Ей понравится, если я назову ее дочкой, или не понравится? Поговорить с ней об этом я не решилась ни тогда, ни сейчас — это слишком деликатная тема.

Мы выстраивали отношения со словом «мама».

«Ты обидела свою маму!» — говорила Лола, когда ругала Миру. Она всегда добавляла слово «твоя» или «своя» — «иди к своей маме», «где твоя мама», «твоя мама пришла». Это не было выражением неприязни ко мне, просто она не понимала, как нужно.

Однажды Мира принесла из детского сада открытку с отпечатком ладошки. Рукой воспитательницы было красиво написано: «С праздником, мамочка». «С Днем матери», — сказала мне Лола и посмотрела куда-то вдаль. Я как-то подзабыла: в Нидерландах сегодня праздник.

Лола никогда не знала, как вести себя со мной в этот день. Она что-то должна или нет? Она жила без мамы почти всю жизнь. В школе подготовка подарков мамам давалась ей с трудом.

Лола всегда боялась прямого обсуждения, но мне все-таки пришлось на него пойти:

— Лола, когда ты говоришь Мире «мама», тебе не обязательно добавлять «твоя». Мы все знаем, кого ты имеешь в виду, и это нормально. И да, можешь не поздравлять меня с Днем матери, я не обижусь. Вы все равно мои дети.

Однажды мы гуляли по маленькому городку в Италии и присели отдохнуть. Лола положила голову мне на плечо, и Мира впервые ее от меня отпихнула. Она еще плохо говорила, но я предвидела, что ее следующей фразой будет: «*Моя* мама». Дети всегда хотят обладать мамой полностью, но в нашей ситуации это прозвучало бы особенно остро. Общая мама ответила бы: «Я и Лолина мама тоже». А я пока не могла.

— Лола, когда-нибудь Мира заявит: «Это *моя* мама». Что мы ей скажем?

— Что она моя сестра.

— А что мы вообще будем ей говорить о теме мам?

— Я все обдумала и уже решила. Я на эту тему поговорю с ней сама. Сначала она придет ко мне, когда ей будет года три, и спросит: «Где твоя мама?» Я отвечу, что мамы бывают разные: есть по крови, а есть по закону. У меня была мама по крови, а теперь по закону. Она все поймет и уйдет. Потом она придет в пять лет и опять спросит, где же все-таки моя мама. Я отвечу, что она умерла. Потом она вернется лет в восемь и спросит почему. Тогда я расскажу все остальное.

Мама по закону. Мне понравилось.

Вскоре мы втроем с Жасминой оказались в кафе, и она

аккуратно намекнула мне, что Лола смущена.

— You guys need to discuss something[23].

И Жасмина все нам растолковала, существенно снизив градус эмоций. Она сказала то, что нам обеим было сложно произнести. Через два дня мы с Лолой договорились: когда она говорит Мире «мама», то не имеет в виду, что я их мама, поэтому слово «твоя» можно опустить.

«Знаешь, почему у подростков сложности с родителями?» — в очередной раз я обсуждаю с Лолой ее участие в домашних делах. Вопрос может показаться простым, но я впервые назвала себя родителем и внутренне сжалась: «родитель» — от слова «родить».

— Почему? — Лола то ли вправду не заметила, то ли сделала вид.

И я поняла, что теперь могу так себя называть. Но робеть я перестала только спустя три года. «Родитель» — это уже что-то. Пока еще не «мама», но точно семья.

Можно ли сравнивать любовь к своему и чужому ребенку? Не знаю, но я сравниваю. И думаю, все сравнивают, просто боятся признаться. Однако ответа найти так и не могу. Люблю ли я их одинаково? Точно нет, потому что любить одинаково пятнадцатилетнего и трехлетнего ребенка невозможно. Любовь к ним разная.

С Лолой я могу провести три дня и не устать. От Миры я устаю за три часа. Но Миру я постоянно хочу целовать, а Лолу — только иногда. Мира меня часто злит, Лола — почти никогда. Я смотрю на Миру — и таю. Я смотрю на Лолу — и восторгаюсь. Хохочу, когда Мира прыгает. Пл*а*чу, когда Лола выступает на сцене.

Когда приближался наш третий День матери, Лола заранее попросила меня ничего не планировать. Утром вручила подарок, и мы поехали гулять в другой город. Мы все равно не произносили «мама» или «дочь», и это многое значило. Но однажды Лола задала вопрос, на который я не могла ответить. И у меня сорвалось: «Доча, не знаю». Я сама не поняла, как это вдруг получилось и почему больше так не выходит.

Слова «мама» и «дочь» кажутся такими простыми…

Ближе к трем годам у Миры случился новый приступ ревности, а у меня — очередной сложный момент. И я опять не знала, как себя вести.

— Это *моя* мама. — Мира оттолкнула от меня Лолу.

— Но Лола тоже моя. — Я всеми силами обходила слово «мама». Я прижала к себе Лолу.

— Нет, мама *моя*. — Мира пнула Лолу.

Тогда я обняла старшую еще крепче.

— Вы обе — мои девочки. — Я опять смогла обойти опасное слово «дочки».

Мира отодвинулась, уселась на кровать и насупилась.

— Мама, а ты очень любишь Лолу?

— Да, Мира, очень люблю.

— А ты, Лола, очень любишь маму?

— Да, Мирочка, очень сильно люблю, — ответила Лола.

Мира встала на коленки и протянула к нам ручки — правой обняла меня, левой Лолу. И так все расставила по местам.

Мире исполнилось три. Я помнила, что когда-то Лола обозначила этот возраст как стартовый для разговора о мамах. Сама она уехала на каникулы, и я решила поговорить с Мирой. Тем более что она уже не раз произносила: «Мы с Лолой твои дочки». Правда, тут же спрашивала: «А где Лолина мама?»

Разговор я завела, укладывая Миру спать.

— Ты помнишь, я говорила тебе, что не все дети появляются из животика? Некоторые мамы встречают своих детей по-другому. Ты появилась из животика, а Лолу я просто встретила. И вот до меня у Лолы была другая мама.

— А как ее звали?

— Нигина.

— А ты мама Наташа?

— Да.

— Ты тоже Лолина мама?

— Теперь да, теперь я тоже ее мама.

Через два дня приехала Лола, мы обедали в кафе.

— Мама Наташа? — Мира посмотрела на меня вопросительно. — Ты Лолина мама тоже?

Я обмерла. Напрасно я тогда с ней заговорила!

— Да.

Лола кивнула спокойно и уверенно, хотя вопрос был адресован не ей. Как будто поняла, что я не смогу сейчас ответить. Она впервые сама это произнесла.

На следующий день разговор повторился.

— Мама Наташа, ты Лолина мама тоже? — Мира все-таки хочет прояснить ситуацию и убедиться, что все поняла правильно. Интересно, что в контексте Лолы она начала употреблять словосочетание «мама Наташа».

— Да, я и Лолина мама тоже, — впервые произношу это при Лоле.

— А мама Нигина?

— Раньше у Лолы была мама Нигина. А теперь я. Лоле повезло иметь двух мам.

Боковым зрением отмечаю реакцию Лолы. Она опустила

голову, судорожно сглатывает. Мне кажется, пытается не заплакать.

Я родила свою младшую дочку Каю 12 августа 2018 года. И теперь, когда Кая говорит: «Это моя мама», Лола ей сразу отвечает: «И моя тоже».

Мире — мир

Старшей сестрой Лола почувствовала себя быстро. Бо́льшую часть жизни она была «младшенькой», ей приходилось соглашаться и подчиняться, и вдруг настал момент, когда она вышла на новый уровень. И Лола принялась за воспитание Миры.

Сначала я только наблюдала, не понимая, как разрешить ситуацию. В свое время Жасмина так же пыталась воспитывать Лолу, и муж за это часто ругал старшую. «Это не твой ребенок», — повторял он.

Эти же слова я хотела сказать Лоле. Но она наверняка восприняла бы их превратно. Мы ждем от нее любви к сестре, но не даем права сделать замечание — это неправильно. Такое же бесправие я испытывала вначале, когда была обязана любить детей мужа, но не имела права их воспитывать. Я искала формулировку, которая позволила бы Лоле не превращаться в «родителя» по отношению к сестре.

Ведь Лола уже действительно взрослая, и мы периодически обращаемся к ней за помощью с Мирой, значит, доверяем. Почему же Лола не имеет права что-то Мире запретить, сделать замечание или остановить ее? Ответ возник сам собой: потому что мы не ведем себя так ни с Лолой, ни с Мирой.

Мы не ругаем, а разговариваем. Мы не оцениваем человека — «хороший или плохой», «послушный или строптивый», — мы говорим о поступках. Не запрещаем, а объясняем, почему нельзя.

Вместо «Никаких мультиков!» мы говорим: «Больше двадцати минут в день у телевизора портят зрение и плохо влияют на здоровье в целом». Вместо «Мороженое нельзя!» уточняем: «Мы едим мороженое только по выходным, потому что в нем нет никаких полезных элементов».

Вместо «Немедленно спать!» мы рассказываем: «Тебе необходим сон, чтобы расти и набираться сил».

Мы никогда не называем слезы детей капризами, потому что это слово уничижает чувства другого человека. На меня, взрослую, примерно так же действует слово «истерика». Фраза «не надо мне тут истерику устраивать» сражает меня наповал. Это обесценивает не просто мои ощущения — меня саму.

Если «воспитательные» слова Лолы, адресованные Мире, приобретут совсем другую тональность, это будет уважительный разговор одного человека с другим — а именно такого обращения заслуживает любой.

Я могу сказать Мире, что понимаю ее чувства, но мне сейчас очень сложно быть спокойной, потому что она плачет уже

тридцать минут. Могу подчеркнуть, что люди вокруг тоже сердятся на нее, потому что она шумит, а им это не нравится.

Я не знаю, будет ли эта тактика успешной. Да, я нервничаю, когда на моего кричащего ребенка недовольно оборачиваются. Но я не хватаю его за руку и не шиплю по-змеиному. Я веду переговоры. Если ситуация критическая — могу вывести дочь из-за стола и поговорить в стороне. Обычно Мира быстро приходит в себя. На какое-то время этого хватает.

Мне никогда не нравилась фраза, которую произносят внушительно нависающие над ребенком взрослые: «Ты меня понял?» Но когда я услышала ее от Лолы по отношению к Мире, то растерялась. Мы к тому моменту жили вместе уже больше трех лет и никогда не говорили таких слов. Мира проигнорировала вопрос, а Лола продолжала его задавать, возвышаясь над детским стулом.

— Мира, ответь мне, ты меня поняла?

Мира молчала.

— Ты плохая девочка, я никогда больше не буду с тобой разговаривать!

Защищать своего ребенка от приемного как-то не комильфо, а вот младшего от старшего — очень хочется. Аргументов у меня на тот момент не нашлось, хотелось только спрятать Миру.

Лола потом мне объяснила, что вела себя как старшая сестра — с младшими так и надо говорить. Это ее ответственность — воспитывать сестру. Я ответила, что воспитание — ответственность родителей, а сестрам нужно получать удовольствие от общения друг с другом. Не общаться через силу, а делать вместе то, что приятно обеим.

— Лола, дети — это фан. Материнство — это интересно. Да, есть ответственность, но и радости в этом тоже много. Главное — чуть проще ко всему относиться. А если ты сестра, то у тебя вообще остается одно веселье.

Портрет

В нашей квартире перед входной дверью висела картина. Большая и яркая, она сразу бросалась в глаза: мужчина обнимает миниатюрную женщину с копной кудрявых рыжеватых волос, рядом — девочка лет пяти, на руках у папы — годовалый ребенок. Картину нарисовала маленькая Жасмина. Она взяла за образец семейное фото, а потом прикрепила его к обратной стороне портрета. Мне было непросто видеть ее каждый день. Она заставляла острее ощущать разницу между прошлой счастливой жизнью и нашей ежедневной борьбой друг с другом. Сравнение всегда оказывалось не в пользу настоящего, счастливые лица на портрете вызывали зависть и отчаяние.

Картину невозможно было не заметить — к ней сходились все коридоры. Мне хотелось убрать ее на менее видное место, и я часто задумывалась, как предложить такое членам семьи, но не решалась.

С самого начала я знала, что муж хранит в телефоне все фотографии семейной жизни с момента рождения Жасмины. У меня возникло два логичных вопроса. Первый: откуда у него в телефоне столько места? Второй: зачем держать под рукой фотографии — ведь это болезненная для всех тема? Фотографии можно держать в памяти компьютера и не натыкаться на них каждый раз, открывая телефон. Я спросила мужа об этом, но он отреагировал резко: «Это мама моих детей. И точка». Стало понятно: эту тему лучше не поднимать.

Семейный портрет на входе, десятки фотографий в доме и тысячи — в телефоне, безуспешные попытки поговорить об этом с мужем… У меня не было прав и возможности что-то изменить, обозначить и свое присутствие. Даже повесить свои фотографии представлялось нелепым: Нигина и я оказались бы на одной стене, как будто мы равны. Нигины давно нет, и я хотела быть здесь единственной значимой женщиной.

Портрет висел на том же месте, и мне было тяжело смотреть на него.

Все завершилось скандалом, как это часто бывает, когда люди не обсуждают проблемы.

Мы ругались с мужем. Вопрос не касался его прошлой жизни. Он, как это делают мужчины, в прямом смысле ушел от разговора — в спальню, а я, как это делают женщины, кинулась вслед, выкрикивая ему в спину аргументы. Он повернулся, чтобы ответить, и мы оказались перед портретом. Конфликт достиг апогея.

Я вдруг изо всех сил ударила кулаком в самый центр картины. Картина лопнула прямо посередине. На одной половине остались папа с Лолой на руках, на другой — мама и Жасмина. Ужас я ощутила физически.

Теперь придется высказать все, что терзало меня последние месяцы. И еще — извиняться и оправдываться перед девочками.

Когда мы обсуждали их маму, я была терпеливой и понимающей. Я говорила о ней с легкой грустью, подмечала силу ее характера и прогрессивные взгляды. А тут обнажилась суть моего подлинного отношения к ней.

Да, я прочла много статей по психологии, и в частности о суициде, но ничего не могла поделать с лютой ненавистью к человеку, которого никогда не видела и который причинил столько боли моим близким. Меня сводили с ума домашний мавзолей и теплое к ней отношение. Издалека, как сквозь туман, долетел голос мужа: «Девочкам будешь объяснять сама!» Он снял со стены картину и куда-то убрал.

Утром я проснулась с чувством стыда и огромного облегчения. Мемориала в доме больше не было. За несколько месяцев до этого Жасмина убрала все фотографии мамы. В какой-то момент я зашла в комнату, а их там нет. Было ли это освобождением места для меня, я не знаю. Теперь не было и раздражающей картины.

Жасмина с нами уже не жила, поэтому я написала ей сообщение. Объяснила, что была очень зла, что мы ссорились не из-за мамы, но так вышло — я не смогла сдержать эмоции и нечаянно повредила портрет. И мне очень-очень жаль. Жасмина ответила: ей тоже жаль, но она меня понимает и подумает — возможно, картину удастся как-то поправить.

С Лолой было еще проще. Я поговорила с ней вечером. Мне казалось, портрет значит для нее намного меньше, чем для ее отца и Жасмины. Я плакала, Лола меня утешала, гладила по голове, говорила, что мне нужно понять папу, что папе очень сложно.

Через несколько дней муж подклеил картину, и разрыв стал почти незаметен — просто маленький шрам после удачно сделанной операции. Но на старое место он картину не вернул. Через несколько недель Жасмина принесла новый семейный портрет. На нем не было Нигины, но были все мы, включая Миру.

— Куда повесим? — спросил муж.

— Давай на другое место. Не хочу, чтобы выглядело так, будто мы сменили одну женщину на другую.

На старую картину я еще не раз натыкалась — то в шкафу, то

в кладовке, то за кроватью. Выглядело так, будто муж не может найти ей место. Она оставалась в доме, но, как неприкаянная, кочевала по углам.

Когда спустя три года мы переехали в собственный дом, я сказала: «Давай решим: старый портрет — ваше прошлое. Мы больше не будем его прятать — просто повесим на постоянное место». Муж согласился.

Теперь картина хранится в подвале, рядом с большой коробкой фотографий того времени. Я уже подумываю повесить ее в одну из комнат. Для меня это показатель того, что я действительно оставила Нигину в прошлом.

Лола любит уменьшительно-ласкательные слова. Русский язык для нее не родной, но систему словообразования она хорошо знает. «Ручки», «ножки», «глазки» когда-то звучали естественно, потом — умильно, но пятнадцатилетние подростки, конечно, так о себе обычно не говорят.

— Лола, что-то случилось?

Мое солнечное утреннее настроение испаряется: на кухню пришел злобный подросток. Лола наливает себе кофе и усаживается рядом с недовольным лицом.

— Я вчера поздно легла, у меня теперь глазки болят.

Я расплываюсь в улыбке, хотя, конечно, это совсем не смешно. У моей пятнадцатилетней дочери болят «глазки»! Я обнимаю и прижимаю ее к себе.

Лолин русский вызывал у меня восторг с самого начала. Я не переживаю, что она теряет навыки устной и письменной русской речи, — английский ей в жизни нужнее. Но когда она, уже подросшая, говорила по-русски с моими знакомыми, ее речь звучала как речь ребенка. Мои русскоязычные друзья, думаю, не считывали, насколько она умна. Зато, когда Лола переходила на родной английский, ее переставала понимать даже я. У Лолы богатая речь, в ответ на простой бытовой вопрос она может процитировать великого писателя или режиссера.

Но со временем я начала отмечать речевые обороты, которые диссонировали с ее возрастом. С годами они не исчезали, оставаясь как память о детстве. Например, взрослых женщин и мужчин она так и называет тетями и дядями: «когда пришла та тетя…», «вот этот дядя…». Для пятилетнего ребенка — нормально. Для пятнадцатилетней девушки — инфантильно. Объяснить разницу между «женщиной» и «тетей» в русском языке оказалось так сложно, что мы постепенно перешли на английский.

Но сильнее раздражало другое. Муж отказывался признать, что наша дочь уже взрослая, а она подкрепляла это вербально. Ребенок взрослел, а мы не успевали за этими изменениями. Мне казалось, муж осознанно не дает Лоле расти. И меня это расстраивало. Я видела подростка, почти взрослого человека, который играл роль малыша.

Лола могла в шутку, но очень сильно ударить Жасмину, не опасаясь получить сдачи — «она же маленькая». И если двенадцатилетняя Лола что-нибудь рассыпала или разливала, от папы доставалось Жасмине — «ты старшая, ты должна была

уследить».

Женщины нередко говорят: «У нас все сложно, мы с мужем по-разному смотрим на воспитание детей». Каждая считает, что ее ситуация уникальна. На практике проблемы в большинстве семей похожи, и это естественно.

Мы с сестрой росли вместе, но теперь у нас совершенно разные взгляды на воспитание детей. Что уж говорить о людях, которые, кроме детства, привносят в новые отношения весь свой взрослый опыт!

Один из родителей уверен, что ребенок должен доесть все, что ему положили, и только потом встать из-за стола: так считали его родители, а он просто повторяет их правила. Супруга же доедать не заставляли, поэтому, как только ребенок наелся, он спокойно убирает со стола тарелку. Когда сталкиваются две системы мировоззрения, возникает конфликт.

У нас все ровно так же, и это меня беспокоило. В начале романа хочется говорить о прекрасном — о любимых фильмах и музыке, о своем и его детстве, о прочитанных книгах и любимых блюдах, о путешествиях. И ни слова о бытовом. А мы бесконечно обсуждали, давать ли детям деньги на карманные расходы и сколько, надо ли Лоле научиться мыть полы, в котором часу дети должны быть дома. И наши позиции не совпадали ни по одному вопросу.

Муж в одиночку воспитывал двух девочек десять лет, поэтому поменять взгляды на многие вещи ему было сложно. Тем более что «другое мнение» высказывала женщина, которая и детей-то никогда не растила. И она вдруг посягнула на святое — на систему воспитания, которую он выстроил и в которую верит.

Я же рубилась насмерть. Потому что это я когда-то была девочкой, а не он, и многое в этой системе задевало меня за живое. Мне казалось нормальным жаловаться на подружек, а через несколько часов приводить их домой и общаться как ни в чем не бывало. А мужа это раздражало. «Если дружишь — не жалуйся, если жалуешься — не дружи».

Красная помада или короткая юбка в его понимании провокация. А по-моему, попытка понять себя.

Остановиться у витрины или зайти в магазин — значит попросить что-то купить. А мне кажется, это развлечение и времяпрепровождение: тут посмотрела, тут примерила, тут отложила. И вроде опять что-то новое о себе узнала. Но в подобных случаях я могла хотя бы отстоять наше, женское.

Однако в большинстве ситуаций мне казалось, что я ничего не могу изменить: у него опыт и система, а у меня сплошные эмоции, отсутствие четких правил и, по сути, никаких прав на

воспитание его дочерей.

Когда мы только узнавали друг друга, у меня было ощущение, что в «детском вопросе» мы единомышленники. Мы оба употребляли по отношению к детям слова «доверие», «дружба», «уважение». Однако когда доходило до реальных ситуаций, действовали по-разному. И это было особенно драматично: жизнь крутилась вокруг детей, поэтому постоянно приходилось вести переговоры.

В семье моего мужа мороженое и конфеты покупали по большим праздникам или в отпуске. Я не могу без шоколада, поэтому, чтобы не дразнить девочек, я его ела, когда оставалась одна.

Однажды я разворачивала плитку, и с прогулки пришла Лола. Это было в самом начале, я тогда еще не знала о правиле «жизнь без сахара» и приносила в дом все, что хотела и покупала. Лола налила себе чай и тоже села за стол. Я отломила маленький шоколадный прямоугольник — Лола сделала то же самое. Я отломила второй — Лола повторила. Но когда моя рука потянулась за третьим, я увидела расширяющиеся глаза ребенка: мы превысили все лимиты.

Похожая история произошла в Сан-Франциско. Мы весь день проходили пешком, и к вечеру ноги гудели от усталости. Я — на седьмом месяце беременности. «А давайте по мороженому?» — вдруг предложил муж, и мы с Лолой его восторженно поддержали. Длинный прилавок с тремя десятками видов мороженого — мы с Лолой прилипли к стеклу, подсчитывая, сколько шариков поместится в стаканчик.

А муж нажимал кнопки автомата с замороженным йогуртом без сахара, заполняя бокальчики белой полупрозрачной субстанцией. Мы с Лолой с тоской оторвались от витрины и грустно пошли в сторону автомата.

Мы решили не выяснять отношений при детях — все нюансы обсуждаем у себя в комнате. Мы с мужем многое обсуждаем вдвоем, многое решаем вместе, а потом выходим с этим к детям.

— Кто скажет, ты или я? — И решение мы часто принимаем интуитивно — по ощущениям.

— Ты же сначала разрешил, а я, получается, наложу запрет. Мне не хочется выступать в роли плохого полицейского, так что давай ты.

Часто внутри пары накапливается столько агрессии и обид, о которых вовремя не сказали, что воспитание ребенка становится легальным поводом для стычек.

Конечно, мороженое и шоколад — не самая большая проблема. Но масса других вопросов способна наэлектризовать

жизнь семьи. Допустимо ли бить детей, можно ли кричать на них, где проходит граница их свободы? В обсуждении таких вопросов важнее всего не обобщать — «да ты всегда» / «ты никогда». Имеет смысл говорить о конкретном случае и на его примере определять план действий.

Обобщения приводят к тому, что человек перестает вас слышать, от обиды и несправедливости он начинает обороняться и не реагирует даже на разумные слова.

Нам приходилось часто разбирать подобные конфликты, чтобы найти компромисс. Однако остались вопросы, которые мы так и не смогли решить.

Розовые волосы

Лола росла. Она перестала быть ребенком, но пока еще не превратилась во взрослого, и ее папу эти изменения нервировали.

Да, она стала выглядеть непривычно и даже неестественно. Но я понимала: она еще сама не знает, что для нее органично, красная помада или рокерская косуха. Или и то и другое. Ее движения были странными — она старалась вести себя как женщина, но еще оставалась девочкой, поэтому многие жесты, предметы одежды, прическа и макияж выглядели пошло.

Нам сложно наблюдать, как наш цветочек, наш малыш на глазах превращается в странное существо, которое уже сложно разглядеть на фоне безумной одежды, яркой косметики и аксессуаров.

Лола настояла на балдахине над кроватью — для нее он, как и в детстве, является атрибутом роскоши. Убедить дочь накрыть постель покрывалом невозможно — Лола считает, что белое с черным белье из соседнего магазина невероятно красивое, и поэтому хочет им любоваться. У меня другое мнение, к тому же она три недели кряду отказывается его менять.

На ее постели валяются все приходящие в гости подружки, топчется вернувшаяся с улицы кошка, Мира здесь размазывает сопли, а сама Лола делает уроки, сидит в телефоне, втихаря грызет запрещенные в доме чипсы, а пакеты от них прячет под подушкой.

Захожу в комнату. Лола в уличной одежде, капюшоне и наушниках лежит на постели. Лак с ногтей наполовину облез, из-под подушки торчит пакет чипсов. И эта девочка всего два года назад ходила за нами хвостиком, я красила ей ногти, и мы вместе выбирали одежду! Я хочу вернуть ее!

Она читала то, что рекомендовал папа, и восторгалась моими советами по поводу одежды и отношений с подружками. Мы думали, она будет заниматься танцами, носить красивые платья и распускать каштановые кудри. А она бросила спорт, выкрасила волосы в красный цвет и носит рваные легинсы. Она стала меньше улыбаться и не хочет проводить с нами выходные.

Через неделю она призналась, что красный цвет волос ей уже не нравится. Мне так захотелось напомнить: «Я же тебе говорила!!!» Вот только зачем? Ее внешний вид — это ее жизнь.

Она отделяется. Ей уже четырнадцать. Мы ее по-прежнему любим, но учимся видеть в ней нового человека. Мы стараемся ей помочь, не удерживать насильно в детстве, покупая платья на свой вкус. Мы лишь иногда подсовываем ей новые легинсы без

дыр.

Лола, красные волосы — это круто. Ты сделала то, чего я в свое время побоялась, да мне бы тогда и не разрешили. Я хочу разогнать всех этих мальчиков, сообщения от которых ты перечитываешь по десять раз в день и гадаешь, что они значат. Но я не могу никого «разогнать». Я могу только смотреть, слушать и обнимать тебя, если ты заплачешь. Могу гладить по голове и целовать синяки. Потому что тебе не нужны мои осуждения и предубеждения. Ты сама набила шишки, и ты сама с ними разберешься.

А мы просто будем рядом.

Зачем нужны дети?

— Почему ты вышла замуж за папу?

Мою прежнюю жизнь Лола считала настолько привлекательной, что не понимала, как ее можно променять на что-то другое.

— Я его полюбила. И мне больше не хотелось ходить по тусовкам. Я хотела быть с ним, с вами. Теперь мне это намного интереснее.

— Но дети — это такая обуза. Они мешают путешествовать и вообще жить веселой жизнью.

— Вы мне не мешаете путешествовать. Просто с вами я путешествую немного по-другому. Мне так веселее, интереснее. Я живу в другой плоскости. С вами я живу как мама. Быть мамой интересно. Это не жертва, это жизнь для себя, только в другом состоянии.

Я долго не понимала, что за это радость — быть родителем. Я всегда обожала детей, но то, что слышала от знакомых женщин, вызывало скорее стресс, чем желание родить ребенка. Подруги жаловались на постоянный страх, на нехватку времени, на хроническую усталость, на жизнь в ущерб себе. Кроме жалоб, они чаще всего рассуждали о детях как о смысле жизни, и меня это раздражало. Мне не нравилось, что мою жизнь без детей называют бессмысленной. Смысл в моей жизни всегда был.

Удивительно, но никто не сказал мне, что ребенок — это путь к себе.

Путь к девочке, которая, взрослея и оглядываясь на мнения других, растеряла свое «я». Пока нет детей, вы не можете понять, кто вы на самом деле. Вернее, известна пока только часть. С появлением детей начинают проявляться совершенно другие стороны личности.

Раньше я не могла представить, что мое сердце способно физически болеть от любви, когда я смотрю на спящего ребенка. Я не подозревала, что покупка розового велосипеда может привести меня в полный восторг. Что выбор маечек в онлайн-магазине может занять два часа, потому что я хочу и с мишками, и с кошками, но нужно все-таки взять что-то одно. И это не моя дочь хочет — это я хочу. Вигвамы и самокаты я покупаю себе, потому что в моем детстве мне их не купили. Я закрываю эти гештальты — у подруги была палатка из Германии, а у меня — нет.

Я не могла представить, что буду готова каждый день с пяти утра дремать на краю кровати, потому что ее заняли дети. Я не

подозревала, что кто-то вообще может любить меня настолько сильно, глубоко, бесконечно.

Ребенок, выросший внутри меня, оказался во многом на меня не похож. И я никогда не задумывалась, что это может радовать. Мне совсем не нужно, чтобы Мира вела себя как я. Мне нравится, что она другая. С ней я будто заново проживаю собственное детство, только уже совсем другим человеком. Наверное, это основной подарок, который делают нам наши дети: прожить что-то еще раз, но совсем по-иному.

Дети делятся своими эмоциями, и ты видишь: и так тоже можно. Я все детство проходила с гаечным ключом в кармане штанов, а Мира носит юбки в оборках и кофточки с рюшами. Поначалу я покупала ей все спокойное, строгое, многое в отделе для мальчиков — синее, серое и голубое. Но если среди вещей случайно оказывалась розовая футболка с крылышками, Мира отказывалась надевать что-то другое.

И я поняла: либо она будет ходить в одной и той же майке и юбке, либо я сдаюсь, покупаю ей розовые рюши, зато вижу ее в разной одежде. Двухлетний ребенок способен дать родителю понять, что он личность, что он видит себя именно так, а не иначе, — и это приводит меня в полный восторг. Насколько же сильно можно развить индивидуальность ребенка, если не подавлять его и не заставлять жить по твоим правилам!

Я радуюсь, что Мира не носит заколки. Ей мешают волосы, они лезут в глаза и в рот, но она ни в какую не соглашается на резиночки. Я так и вижу себя в деревне, бегущую босиком по полю. Я неслась быстрее и быстрее, я не хотела останавливаться — волосы разлетались на ветру, и ощущение счастья сводило меня с ума. Теперь Мира качается на качелях, просит «сильнее-сильнее» и кричит: «Мама, смотри, как волосы разлетаются!»

Память сразу возвращает меня в Михайловку, к тете Любе. Волосы спутались так, что расчесать невозможно. Но я чувствовала их красоту и свободу, когда бежала по полю или прыгала в речку. Тело погружалось в воду, ко дну, а волосы сначала взлетали вверх, потом опускались на плечи, становились гладкими, и я сама себе казалась русалкой.

Я стояла на дне и водила головой из стороны в сторону. Волосы двигались, как в замедленной съемке. Они становились похожи на водоросли, не было видно узелков — теперь не надо будет мучиться с расческой, когда приедет мама и начнет их распутывать.

Если бы у меня не было детей, я бы никогда не пережила эти невероятные моменты заново — просто не вспомнила бы.

Стать мамой — это возможность найти и собрать потерянные

во времени кусочки себя, заново прожить то, что однажды уже было, и еще раз окунуться в то самое счастливое время.

— Но вы с папой могли бы жить без нас такой интересной жизнью!

— Возможно, в нашей жизни было бы больше событий, поездок, ресторанов. Но она не была бы так наполнена чувствами и глубиной. Поездки у нас уже были. Я летала в Перу и Гватемалу, была в Сен-Тропе, на Сардинии. Там весело и красиво, эти эмоции бесценны, они обновляют меня. Там я вдыхаю какой-то новый воздух, получаю эстетическое удовольствие. Но с вами я дома, где бы я ни была.

Своих ругать легче

В детстве я чувствовала, что мама относится к нам с сестрой по-разному. Сестра была ей ближе. Иногда я бросала что-то вроде: «Ты Лену любишь больше». Теперь я сама мама, и я убедилась, что любовь к детям не может быть одинаковой.

Моя мама всегда говорила, что любит нас одинаково, и приводила в пример руки: «У меня две руки. Отрежь одну или другую — все плохо». Сейчас я понимаю: я имела в виду форму выражения любви, а мама говорила о ее силе.

И я всегда ощущала себя левой рукой. Вроде тоже нужна, но, что с ней делать, непонятно.

Теперь я знаю, что одинаково любить невозможно. Дети — это люди, каждый со своим характером. Кто-то, как и ты, увлеченно вышивает крестиком, и вас это объединяет. Кто-то слушает рок, а ты его не переносишь и не понимаешь, как от этого грохота можно получать удовольствие. Конечно, первый человек будет тебе ближе, но и второй не станет чужим. Он будет непонятным и, возможно, останется непонятым, но можно научиться принимать его самого и его интересы.

Мне было легко полюбить Лолу. Нет, не так. Мне было легко найти с Лолой что-то общее. Любовь к шопингу, вкусной еде, хорошему кофе, разговорам на кухне — я обнаружила в ней все, что любила в женском кругу своей семьи, рядом с мамой и сестрой. У нас был свой женский мирок, и папу мы в него не допускали. Он входил в комнату, мы втроем сразу поднимали голову: «Мы про месячные». И папа тут же выходил со словами «понял-понял».

Сейчас, когда его уже нет, мне ужасно грустно. Я бы хотела вернуть хотя бы один из тех моментов, чтобы сказать: «Пап, заходи, давай я налью тебе чаю». Сейчас я думаю: а вдруг он хотел посидеть с нами, а мы просто вытесняли его?

Но папа с нами, девочками, не умел общаться. Он был прекрасным антикризисным менеджером, но от простых разговоров сбегал.

— Пап, а как вас воспитывали?

— Ну как-как? Как тогда воспитывали? Кормили и гоняли. Что ты пристаешь ко мне с этими вопросами? Иди лучше маме помоги.

У нас с папой были особые отношения. И я всегда чувствовала, что он любил меня как-то по-особенному. Сестра как бы была мамина, а я — папина. Он мало говорил, но мне достаточно было на него посмотреть, чтобы мы друг друга

поняли. Он принимал меня безусловно, даже то, что маме было принять сложно. Он часто говорил ей про меня: «Хорошая она девчонка! Что ты к ней пристала?» Можно ли измерить силу их любви к своим детям? Можно сравнить? И какой родитель признается в том, что любит кого-то из детей больше?

Я знаю, что люблю своих детей по-разному. Они же неодинаковые — как минимум разного возраста. И это дает мне право не переживать из-за любви к ним. Но я регулярно возвращаюсь к тесту, который практиковала в детстве: кого я отдам бандитам, если они поставят меня перед выбором, маму или папу?

Сегодня ко мне «приходят» те же бандиты, только выбрать я должна не одного из родителей, а одного из детей. Логика нашептывает: «Конечно, отдашь чужого ребенка. К тому же она взрослая». Но тело отзывается, как в детстве — на вопрос о родителях: отрицанием, блоком, тошнотой. И я побыстрее отгоняю страшную мысль — думаю о хорошем, наливаю кофе, открываю шоколадку. Я ни разу не решила, кого бы отдала, но то, как реагирует тело, мне доказывает: я люблю их одинаково. Просто по-разному. Теперь ту же тошноту я испытываю, когда представляю аналогичную ситуацию с Мирой и Каей.

Я поняла, что Лола стала моей, когда начала легко ее ругать и не ощущать неудобства, если приходится это делать. Мой праведный гнев имеет такой оттенок близости, который можно испытывать только к своим.

Эгоизм родительства

Мы весь день катались на лыжах. Последние два часа шел дождь, все промокли, и Мира попросилась домой. И вот я уже за рулем, дочь — сзади в детском кресле.

Муж закинул в багажник мой сноуборд (Мира называет его санками) и пошел к Лоле, а мы двинулись в отель. Она ждала его у подъемника, справа по ходу машины. Мира помахала ей, но Лола нас не заметила. Она стояла, съежившись и свесив голову, отрешенно смотрела на снег. Может, она хотела с нами? Да ну, хотела — сказала бы.

— Наташа, я вас вижу. Остановись, — вдруг позвонил муж.

— Что случилось?

— Лола тоже хочет домой. Она замерзла.

Моя мысль оказалась верной. Еще когда мы уходили, она сказала: «Я вся промокла, даже свитер». Но осталась с папой. Наверное, хотела его поддержать.

Лола забралась в машину, и обшивка сиденья под ней сразу отсырела.

— Слава богу, я в тепле. — Лола тут же принялась стягивать куртку, от воды изменившую цвет.

— Почему ты сразу не сказала, что тоже хочешь домой?

— Папе было бы одиноко.

— Лола, семейному человеку не бывает плохо, когда есть шанс час в день провести в одиночестве. Ему от этого хорошо. Он сможет поехать куда захочет и побыть наедине с собой.

Это не первый наш разговор о папе и его одиночестве. В самом начале нашей совместной жизни мы часто оказывались втроем — Жасмина пропадала с друзьями. Дома за столом двое непременно сидели рядом, а третий — напротив, по-другому никак. В кафе двое смотрели на реку, а третий — на них. На аттракционах кто-то размещался вдвоем, а кто-то — один. Чаще всего вдвоем были мы с Лолой, а муж — в одиночестве.

Я знала: для него это возможность передохнуть. Раньше, до меня, он долгие годы не оставался один. У них тоже было трио — только из него и дочек. И ему приходилось все время следить за балансом. Если в одном направлении он на велосипеде ехал рядом со старшей, то в обратном — обязательно с младшей. Иначе обида.

Теперь ситуация изменилась, и в паре чаще оказывались мы с Лолой. Она же всегда искала взглядом папу и спрашивала: «Ты в порядке?» Муж кивал. Я же видела: он более чем в порядке — он один, спокоен и наслаждается тишиной.

Когда родилась Мира, состав пар стал еще стабильнее. Муж сажал ее на свой велосипед и ехал так всю поездку, иногда целый час. Мира спала в своем креслице, папа слушал подкасты, а я участвовала в бесконечных беседах с Лолой о жизненных сложностях двенадцатилетних девочек. Со временем я научилась слушать ее вполуха, кивая в подходящих местах. Но сначала старалась вникнуть в тему и задавала наводящие вопросы.

Обычно через двадцать минут я начинала раздражаться. Мне хотелось обсуждать с любимым мужчиной всю глубину наших отношений, Карла Маркса или теорию Большого взрыва. Но возможности не было — поток Лолиных историй не перекрыть. Если же я примыкала к молчащим мужу и младшей дочери, Лола тут же оказывалась между нами.

Мы гуляли по берегу моря. Муж нес сонную Миру. Он погрузился в себя и незаметно ушел далеко вперед. Мне пришлось в одиночку слушать рассказ о том, что Ноа носит неприлично короткие розовые кофты. И я сломалась. Я рванула к мужу и накинулась на него почти с кулаками: «Почему ты всегда оставляешь ее на меня? Почему ты никогда сам не поддержишь с ней разговор?»

— А если я хочу побыть один?

— А если я тоже хочу побыть одна или с тобой?!

Разговора не получилось. Лола нагнала нас через две минуты, и история о Ноа продолжилась.

Я понимала, почему она предпочитает говорить со мной. Папа ее слушал, но не слышал. И если я в этих историях частенько видела себя и свое детство, то для него они были непонятны. Я поддерживала Лолу — возмущалась вместе с ней поведением или вкусами ее подружек, а муж просто советовал: «Прекрати с ней общаться».

Отношений в женской среде муж совершенно не понимал. Нравится человек? Дружи и говори о нем хорошо. Не нравится? Не дружи. Но концепцию «дружить, но постоянно жаловаться» он принять никак не мог. Поэтому Лола предпочитала делиться со мной.

Я не советовала ей разорвать отношения — девчачьей дружбе свойственны подобные противоречия. Если перестать со всеми общаться, то окажешься на обочине — тебя просто выдавят из социальной группы, а Лола к этому не была готова. Она рисковала бы повторить мой детский сценарий — я была всегда одна, но я эту роль выбрала сознательно. Она меня тяготила, но общаться со школьными «звездами» я принципиально не хотела, а остальные меня не интересовали. И даже при таком подходе я постоянно с кем-то выясняла отношения.

Лола же была очень общительной. Она хотела быть в центре, дружить с самыми яркими людьми, лучше всех одеваться и выглядеть. Папа этого не понимал. Также он не понимал, что бессознательно транслировал мысль, будто с детьми очень сложно. А Лола эту мысль приняла и поместила глубоко в сердце. Она старалась не создавать проблем, быть другом и папиной опорой.

Наш последний разговор о детях с Лолой состоялся полгода назад. Я давно пытаюсь повлиять на ее точку зрения. Раньше она считала, что дети — это обуза и у нее их никогда не будет. Собственно, вопрос касался путешествий, в которые сложно отправляться с малышами: Лола планировала в будущем много путешествовать.

Я не стала напоминать ей, что работа тоже отнимает много времени, — речь не об этом. Мне было важно найти весомые аргументы в пользу родительства. «Дети — это счастье» — слишком абстрактно и неубедительно. Лола видела мое уставшее лицо после целого дня с Мирой, слышала наши ссоры с мужем по поводу ее воспитания и истерики трехлетки. Реальность была убедительнее рассуждений.

Кроме того, мне нужно было ответить на этот вопрос в первую очередь себе. Почему я хочу детей? Зачем они мне?

Спустя несколько лет нашей общей жизни Лола допустила мысль, что дети у нее все-таки появятся, но приемные. Я посчитала свою миссию выполненной и расслабилась. Лола решила, что усыновит подростка. Если уж заводить детей, то их надо брать из детдома — спасать. И лучше — подростков, потому что их редко берут в семью.

И вот опять встал вопрос о том, зачем люди заводят детей. Я провела весь день с Мирой и устала — Лола это видела.

— Да, появление детей создает массу сложностей. Но радости больше. Мы проживаем с вами то, чего не прожили сами, когда были детьми. Покупаем вам то, что нам не покупали. Возим вас туда, куда нас не возили.

Но главное в другом. Мы видим в вас себя. Наши черты, привычки, слова. Мы любим себя в вас. Да ты даже ногти грызешь, как я. Не самая лучшая привычка, но как на меня похоже!

— Наташа, посмотри! — Лола кричит из ванной, и я иду на голос. — Наташа, я теряю волос! Look[24], везде волос, он падает!

Лола говорит по-русски, что случается нечасто, и речь ее, несмотря на волнение, звучит забавно.

Я замечаю ее волосы на полу уже четыре года. Жесткие,

темные и от этого хорошо заметные, женские волосы на полу во всем доме стали моим триггером, как только я переехала. В этом смысле ничего не изменилось. Кажется, до сих пор их никто не замечал, кроме меня.

— У тебя всю жизнь выпадают волосы, это естественный процесс. Они и раньше выпадали. Только ты этого не замечала.

— Но они *падать* на пол. Это некрасиво. Что делать?

Она поняла! Теперь это и ей кажется некрасивым. Лола становится мной!

— Да ничего особенного делать не надо. Пылесосить время от времени. Я рада, что ты стала такой внимательной к эстетике.

Мысленно ставлю себе пятерку за материнство. Моя дочь, моя — как будто всегда была моей. И как будто другой жизни у меня не было.

— Лола, у нас с папой вчера был разговор об усыновлении.

Лола смотрит вопросительно.

— Ты ведь говорила, что усыновишь ребенка. Что столько брошенных детей, их надо спасать.

— Да, я помню. Но я все же хотела бы своего.

Это что-то новенькое, такого от Лолы я раньше не слышала.

— Понимаешь, в детях мы видим себя. Вот посмотри на Миру. Я вижу в ней и тебя, и себя, и папу.

Я внутренне улыбаюсь. То, на что я потратила столько времени, дало плоды. Она стала видеть в детях источник радости, а не усталости.

Один муж на всех

За границей все русскоговорящие эмигранты стараются быть в своей среде. Если у тебя нет мужа-нидерландца, ассимилироваться будет сложно. Не будет вечеров со школьными друзьями, не будет возможности слушать шуршащую нидерландскую речь и практиковать язык.

Маленькие дети будут дружить только с детьми из русской диаспоры. В школе они обзаведутся местными приятелями, но ты будешь понимать их с трудом. Их нидерландский будет уже другого уровня.

— Мне кажется, мы все замужем за одним человеком, — сказала моя новая русская подружка, когда мы сидели с другими мамами за одним столом. Мы все только что перезнакомились и делились историями.

Вопросы обычно стандартные: как долго в стране, выучила ли язык (почти всегда — нет), сколько детей и какого возраста, как переехали (чаще всего — из-за работы мужа) и где работает супруг.

Ситуация с работой особенно показательна — в Нидерланды эмигрируют чаще всего по IT-линии. А в этой отрасли нам, женам айтишников, кажется, можно выделить определенный типаж. Наши мужья-коллеги мало говорят (привет разговорам об отношениях), не очень любят общаться (привет встречам с друзьями), предпочитают тишину, раздражаются от громких звуков (привет крикам детей дома и фестивалям), любят, чтобы все шло по плану (привет спонтанности и сюрпризам), не любят нововведений и с трудом принимают решения (привет изменениям в жизни).

И в нашем семейном дуэте все так же. Не знаю, как там насчет того, что противоположности притягиваются. Мне сложно жить в рутине, мужу сложно с моей спонтанностью. Добавьте к этому четверых детей и совместные проекты, и все становится катастрофически сложно. Гарантий, что наш союз продлится всю жизнь, нет. На смену уже решенным вопросам приходят другие, образуя замкнутый круг.

Когда меня спрашивают, как не потерять отношения в этом калейдоскопе, мне хочется ответить: «Главное — не потерять себя».

У нас с мужем партнерские отношения. Мы оба купаем детей, оба укладываем их спать, оба готовим (ну ладно, преувеличила — готовит муж), оба забрасываем в стиральную машину белье и оба

развешиваем его после. С одной стороны, это классно, быт во многом поделен поровну. С другой стороны, нет разделения труда, а значит, и зон ответственности, и главного человека по ним тоже нет.

Как долго дети смотрят мультфильмы? В какое время ложатся спать? Какие кружки посещают и в каком возрасте идут в сад? Какие ботинки они надевают в плюс семь — самые теплые или без меха? Нужна под свитер майка или можно без нее? На мой взгляд, не нужна, я бы запарилась. Но муж считает, что нужна — ему было бы холодно.

Вопросов — сотни, и все приходится обсуждать. Не спорить при этом невозможно. В целом если отношение к этому спокойное, если понимаешь, что конфликты — часть любых отношений, то и спорить и даже ссориться можно, сохраняя при этом внутреннее спокойствие. Есть вопросы, и их нужно решить. Они вызывают некоторые трения, но ты продолжаешь их обсуждать. Это позволяет лучше понять партнера и дать ему возможность понять тебя.

Если же любая бытовая стычка воспринимается как конец света, если детский опыт свидетельствует: конфликт разрушает, то и обычный спор будет равен ссоре, а ссора — разрыву. Тогда и партнер не будет ни слушать, ни говорить.

Для меня это вопрос терминологии. Спор — это ссора? Для меня — нет. Объяснять — это оправдываться? Для меня — нет. Спрашивать — это контролировать? Для меня — нет.

К сожалению, эти понятия усваиваются в детстве и во взрослом возрасте пересмотру редко подлежат. Жена спрашивает мужа, кто ему звонил: он так долго только что болтал по телефону и так громко смеялся, что не обратить внимания просто невозможно. Вот жена и интересуется, кто это был, о чем шла речь. Но муж воспринимает естественный вопрос как контроль, который его возмущает.

Если бы брат жены так же говорил при ней по телефону, она спросила бы и его. Для брата это не стало бы контролем — они выросли в одной семье, да и зачем сестре контролировать брата в такой ситуации? А муж воспринимает интерес жены как посягательство на свою свободу.

Муж отказывается ехать в гости к теще. Жена интересуется почему. Муж отвечает, что не намерен оправдываться. Но жена просто попросила объяснить!

Муж резко реагирует на какие-то слова жены — она мрачнеет: ну что ты сразу?! Он просто высказал свое мнение и, возможно, инициировал дискуссию — а она восприняла это как начало ссоры. В ее семье с подобных слов начинался скандал. И

ей уже заранее страшно.

Все эти нюансы было бы здорово проговаривать. Но на деле это получается не часто: мы даже не задумываемся о такой возможности и необходимости. Конфликт вспыхивает сразу, как только мы сталкиваемся с противоречиями. Партнер ведет себя непривычно, а нам кажется — неадекватно и непростительно. На самом же деле он поступает ровно так, как принято в его семье, для него это единственный выход из ситуации.

Важно, чтобы правила были для всех. И на это у вас с партнером тоже могут быть разные взгляды.

Когда Лола стала одна уходить гулять, я ее спрашивала, в какое время она вернется. Она тут же недовольно поднимала брови: «А что?!» Видимо, вторжение в свое пространство она воспринимала как контроль. Мы договорились сообщать друг другу, когда уйдем и придем, чтобы было комфортнее.

Чтобы, оставшись дома в одиночестве, можно было включить музыку на полную громкость, танцевать, разбрасывать фантики, а может быть, даже ходить совсем голым, если захочется. Три часа полной свободы можно провести как вздумается! Но к известному времени нужно будет надеть штаны, собрать мусор и приглушить музыку.

Если я, уходя к подругам, сообщу мужу и детям свои примерные планы, они смогут ждать или не ждать меня к ужину, выбрать вечернее кино самостоятельно или учесть мои пожелания.

Нельзя научить уважению на словах. Его можно только демонстрировать, и тогда ребенок научится уважать ваши правила. Но, наверное, важнее вырабатывать их совместно, через обсуждение. Правила не берутся с потолка.

Естественный детский вопрос «почему?» родители часто встречают в штыки. И дают бесполезный ответ: «потому что я так сказала», «потому что так надо». Или вообще — «без почему!». Но это «почему?» и есть признак интересующейся натуры. А резкие, ничего не объясняющие ответы — мощнейшие демотиваторы ребенка.

Своей реакцией мы убиваем в ребенке привычку интересоваться, задавать вопросы — заставляем его только слушаться. Взрослым удобны послушные дети. Они не спрашивают и не спорят, им не надо что-то доказывать и продавать какие-то идеи. Они просто делают, как велела мама.

К счастью, тем, кто посильнее, удается продержаться до переходного возраста. А там уже с новой силой к маме возвращаются ее авторитарные фразы. Подросток уже не боится — даже не самих родителей, а потерять с ними отношения.

Чувство несправедливости, раздувшееся за детские годы до гигантского размера, рвется наружу в виде протестов, резких ответов, пропущенных звонков и эсэмэсок.

Еще и поэтому правила должны быть едиными для всех в доме. Правило, относящееся только к ребенку, вызывает у него ужасное чувство несправедливости. Как можно делать то, что не делают сами родители?! Почему так? Это нечестно! Почему я должен убрать телефон — вы же все сидите за столом с телефонами? Ну конечно, у вас работа! Но дети прекрасно отличают работу от залипания в соцсетях.

Правда, иногда случаются накладки.

— Я видела, ты мультики смотришь, — уличила меня Мира.

— Мультики и есть моя работа, — ответила я.

— Тогда я возьму папин телефон и тоже так поработаю, — парировала дочь.

Но если серьезно, у меня просто особый случай.

Не бойтесь, что общие правила уравняют в семье детей со взрослыми, а взрослых — с детьми. Речь не о равенстве. Этот подход даст возможность договориться с ребенком о вещах, которые для вас очень важны. Ведь если вы сами соблюдаете правило, значит, оно важное и ценное, и ребенок будет это видеть.

К тому же родительство — игра вдолгую. И в перспективе стратегия пояснения начинает работать лучше. Теперь я нередко слышу, как старшие дети повторяют младшим мои слова, объясняя то, что я долгие годы вкладывала в их головы.

Удовлетворивший любопытство и получивший информацию ребенок не перестает проверять границы на прочность. Но он перестает делать это от несправедливости. А взрослые на какое-то время получают в его лице единомышленника. Потом он опять начнет пересматривать свои взгляды и решит, например, разделить мнение друзей из класса. Родители, не исключено, даже испугаются — почему не наше? Почему мнение каких-то сопляков ему важнее нашего? Такова жизнь. Он примеряет роли. Это нормально.

Обычно сорокалетние знают, «о чем они сами». Но в шестнадцать даже простые вещи — потемки. У Кати новая розовая пушистая кофта — и мне такую надо. Н*а* тебе розовую пушистую, но за сто, а не за тысячу рублей. Почему? Потому что ты экспериментируешь. Пройдет две недели, и ты, вполне вероятно, поймешь: розовая пушистая кофта — это не для тебя, сколько бы она ни стоила.

А вот Филипп решил не есть мясо. Наверное, я тоже

вегетарианец. Отлично. Только вот тут почитай, чем можно заменить мясо, чтобы получать с едой все полезные ингредиенты.

В общем, мы можем только поддерживать детей на пути становления. И напоминать об определенных правилах дома. Ребенок со временем захочет их пересмотреть. А почему нет? Может быть, они и вправду устарели? Ребенок растет — вы развиваетесь. Спросите себя, так ли будет плохо, если что-нибудь изменится. Возможно, не произойдет ничего страшного. А возможно, все станет намного лучше.

ЧАСТЬ 4. Здесь нас поджидают неприятности

Развод, смерть, секс, деньги — сложные темы для обсуждения с детьми. Если случается развод, мы можем долго не говорить правду: якобы бережем чувства ребенка. «Папа на работе, папа живет в другом городе, папа просто очень занят». У папы уже ребенок в новой семье, а ваши дети пребывают в иллюзии, что папа «живет» с вами. Есть, правда, родители, которые поступают жестче: «Твой папаша — алкоголик, если хочешь, живи с ним». Обиженная, уставшая мама не считает нужным сдерживаться. А между тем здоровый образ отца необходим для нормального развития ребенка.

Говорить на тему смерти в чем-то даже проще. Человека больше нет и никогда не будет. Какое-то время семья еще поддерживает сказки о командировках и больницах, но рассказать правду все равно приходится. Маленький ребенок ничего не понимает, ребенок постарше понимает, переживает и принимает.

Некоторые родители берут детей на похороны. Для одних церемония проходит легко, других она ужасает. Команды «поцелуй бабушку» (мертвую, лежащую в гробу) или «подойди, это же твой дедушка, это в последний раз» травмируют ребенка.

Но секс… Родителям кажется, что разговор о сексе — это разговор о технике. На самом деле это разговор о личных границах и безопасности: никто не имеет права дотронуться до тебя, если ты этого не хочешь, и тем более вести тебя куда-то без твоего согласия. Ты имеешь право сказать «нет» другу, подруге, соседу и даже маме с папой. С права сказать «нет» начинается понимание важности границ. И эти разговоры не имеют к технике секса никакого отношения, они скорее о том, что каждый из нас имеет право сказать «нет». Во всех сферах жизни.

Нет, я не хочу сейчас лепить, нет, я не хочу есть суп, нет, я не хочу, чтобы ты помогала мне завязывать шнурки. Родителям сложно позволить детям говорить «нет», и так растят удобных детей, не умеющих отстоять свои интересы.

Без меня всем будет лучше

Исследования показывают, что при самоубийстве человека как минимум шесть его близких получают глубокую травму. В англоязычной литературе их называют survivor suicide loss — «выжившие после потери в результате суицида».

Именно на них, самых близких, которые вынуждены заниматься похоронами и решением других бытовых проблем, ложатся грузом все вопросы, жалостливые и осуждающие взгляды и многое другое.

Смерть — это всегда боль оставшихся. Как вести себя с семьей, которая понесла потерю? В каком ключе говорить о случившемся? И говорить ли вообще? Какие стадии проходят близкие самоубийцы?

Я прочла множество книг и научных статей, говорила с узкими специалистами, смотрела интервью выживших, слушала психологов и родственников погибших людей, которые нашли в себе силы говорить об этом. И нашла для себя некоторые ответы.

Суицид — это акт насилия по отношению к самому себе. Человек уходит, а оставленный им след агрессии тянется годами.

В первые часы и дни после самоубийства близкие погибшего вынуждены проходить через множество неприятных, но неизбежных процедур: показания в полиции, получение справок, похороны. Часто семья вынуждена жить в том месте, где произошла трагедия, или рядом с ним.

Первая стадия осознания утраты (шок) длится примерно неделю, затем наступает период драматических переживаний. Каким бы способом человек ни свел счеты с жизнью — бросился с моста, наглотался таблеток, повесился, — само событие навсегда оказывается привязанным к определенному месту. Оно застревает в памяти близких. Те, кто был рядом (или наоборот — не был близок с человеком), начинают мучить себя вопросами: «Что я делал не так?» или «Как я не заметила, что к этому идет?».

«Вина» ложится на родителей, супругов, детей. Ее вес велик, и его хочется сбросить, переложить — начинаются взаимные обвинения. Одним из ключевых чувств становится злость. На себя — за то, что не разглядел проблему; на близких — за то, что были невнимательны; на всех вокруг — за то, что задают вопросы или, наоборот, не задают. В этот период ничто не может принести облегчения.

Люди зацикливаются на воспоминаниях о последних неделях, днях, часах, когда погибший был еще жив. Мелкие ссоры или брошенные в сердцах недобрые слова — всплывает все, и

начинает казаться, что именно они стали причиной суицида.

Взаимные обвинения и поиски виноватого быстро сменяются ощущением, что ушедший тебя предал. «Как можно было так поступить с нами — со мной, с детьми, с родителями?! Почему мы теперь в одиночку должны разбираться со всеми проблемами — с долгами и ипотекой; растить детей, ухаживать за стариками?»

Злость к «предателю» разъедает изнутри. Иногда она трансформируется в ненависть, которая длится годами. Фаза принятия, скорее всего, придет — но после шока, отрицания, торга с самим собой и депрессии. Этот путь может растянутся на всю жизнь.

Суицид — это комплексное понятие, включающее в себя множество факторов. Поэтому не следует упрощать контекст, пытаясь вычленить одну-единственную причину непреодолимого желания человека уйти из жизни.

Тема суицида в культуре традиционно табуирована. Информация об известных личностях, которые добровольно ушли из жизни, не скрывается, но и не афишируется. А список их длинный. Вирджиния Вулф, Мэрилин Монро, Винсент Ван Гог, Эрнест Хемингуэй, Курт Кобейн, Сократ, Клеопатра, Александр Маккуин, Марк Ротко, Сальвадор Альенде и множество других известных людей покончили с собой.

Должна же быть какая-то причина? Нет, одной причины нет. Люди теряют детей, возможность двигаться, смертельно заболевают, теряют деньги и бизнес — и не накладывают на себя руки. Они живут дальше. Однако кто-то, у кого вроде бы причин для такого поступка нет, все-таки его совершает.

Многие люди, предпринявшие неудачную попытку суицида, говорят, что на самом деле не хотели умереть — они просто пытались прекратить невыносимую боль. Находясь в суицидальной депрессии, они переживали настолько острую эмоциональную травму, что их жизнь становилась бессмысленной.

Ощущение беспомощности не дает собраться с силами и избавиться от боли. Самоубийца не осознает себя как самоубийцу — он до конца колеблется между «остаться» или «уйти».

Я спрашивала об этом психологов. Они, как правило, искали причины в детстве. Вдруг не захотеть жить может человек, который, будучи ребенком, регулярно слышал: «ты мне всю жизнь испортил», «если бы не ты, я бы давно жила по-другому», «ты — ошибка моей молодости». Выросший в таком контексте человек сталкивается с триггером — и бомба взрывается: «Лучше бы я не жил».

В человеке до последней секунды борются два желания: жить и умереть. Он может надеть на шею веревку, но в критический момент желание жить способно перевесить жажду смерти.

По американской статистике, девяносто процентов успешно наложивших на себя руки страдали психическими заболеваниями: биполярным расстройством, шизофренией, депрессией, анорексией, наркоманией и так далее. У таких людей часто случаются радикальные перепады настроения — от восторга на грани эйфории до глубочайшей тоски.

Однако родные утверждают: ничего опасного или странного, что могло бы заставить заподозрить скорую трагедию, не было. Накануне ходили гулять, планировали поездку на дачу, обсуждали Новый год — все было хорошо. Но оказывается, такое «хорошо» — лишь грамотно завуалированное погибшим человеком «плохо».

Меня поразил рассказ мамы одного из стрелков в школе «Колумбайн»[25], который покончил с собой. После трагедии она искала и нашла ответы на многие вопросы. Потеряв сына, она пошла работать в клинику для реабилитации жертв суицида. И однажды подслушала рассказ матери троих детей, выжившей после попытки самоубийства.

Ее спросили: «А как же дети? Неужели вы о них не подумали?» Она ответила, что как раз таки и думала о детях. Она дошла до такого эмоционального состояния, что решила: без мамы вообще им будет лучше, чем с такой, как она.

По числу суицидов среди несовершеннолетних Россия занимает первое место в мире. Подростки погибают чаще всего, во-первых, из-за тяжелых травм, во-вторых, из-за неизлечимых врожденных болезней и, в-третьих, в результате суицида. Я совершенно уверена, что мы не умеем уважать маленьких людей: общаемся с ними через давление, в форме приказов вместо договоренностей, через доминирование вместо принятия.

Когда я пыталась разобраться с историей суицидов в моей семье, я поговорила с практикующим психотерапевтом Ольгой Калашниковой, заведующей кафедрой неклассической суицидологии Института организационной и клинической психологии (Москва).

— Особенность протекания нервных импульсов у человека определяет не психика, а биология. Кто-то очень быстрый, кто-то медленный, кто-то белокожий, а кто-то всегда сильно мерзнет. Универсального фактора, который нас сразу бы автоматически адаптировал, «вписал» во временную культурную среду, в любую страну, просто не существует. Но есть факторы, сильно влияющие на дальнейшую жизнь, — это особенности нервной системы.

Ребенок рождается с багажом, данным природой. Это степень чувствительности, психологической реактивности и того, с какой скоростью различные впечатления, звуки, прикосновения отображаются в поведении. Реактивность — это когда ты не просто увидел что-то красивое и тебя заполнило теплом, а тут же бросился, схватил рукой и реализовал это воздействие в поведении. То есть это степень импульсивности, под которой мы будем понимать способность действовать иногда необдуманно или очень быстро.

Помимо биологической части есть еще психологическая. Едва родившись, ребенок сразу включается в социальную жизнь. В биологии работают гены, в социальной жизни — мемы[26], некие концентрированные представления: что хорошо, а что плохо; как надо действовать, а как — бессмысленно, вредно, стыдно, разрушительно. То есть устойчивые стереотипы поведения.

В семьях испокон веков передаются из поколения в поколение картины, драгоценности и представления о том, как надо жить. Мальчикам, например, положено подавлять слезы — «мужчины не плачут». Женщины занимаются бытом и детьми.

К моменту, когда мы начинаем задумываться, насколько верны подобные установки, мы уже успеваем их впитать, а они — прорасти у нас в каждой клетке. Ребенок начинает усваивать сигналы правильной жизни, посылаемые ему родителями, практически с рождения; к трем годам процесс почти завершается.

Если в семье существуют деструктивные способы обращения с внутренней эмоциональной жизнью, она уходит в подполье. Эмоции не исчезают, просто скрываются до поры, но потом обязательно преподносят сюрпризы.

Если в семье существует культ учебы и родители распинают детей на кресте обучения, то их эмоциональная жизнь несет убытки: потеря свободы, участия в детских играх, позже — в дружеских бестолковых посиделках. И ребенок научается подавлять всплески эмоций, загоняя их в подземный гараж.

Если это происходит из поколения в поколение, то сейчас никто уже и не помнит, что где-то там есть подземелье — вход в него давно порос травой. Но своды еще крепки — помещение цело и пригодно к использованию.

Конечно, я всегда беспокоилась, что поступок Нигины станет для девочек примером того, как в критической ситуации можно решить проблему. Если в семье был суицид, он как будто становится легитимным. Например, если папа бьет маму — это стресс для ребенка, но в то же время и вариант нормы. Для того,

кто не испытал домашнее насилие в детстве, оно никогда нормой не станет. С суицидом примерно такая же история. В будущем это станет приемлемым выходом из ситуации, а пока для ребенка это повод взять на себя вину.

Психологи подтверждают: любой ребенок в случившемся в семье несчастье винит себя. Поэтому первое, что нужно сделать, если в семье произошло непоправимое, — твердо сказать ребенку: «Ты ни в чем не виноват». И повторять это надо почаще.

Суицид особенно разрушителен своей внезапностью. Однако путь к самоубийству — это процесс. И он редко бывает скоротечным. Человек таит и копит пессимистичные мысли и эмоции день за днем. Внутри, в замкнутом душевном пространстве, увеличивается давление, нагнетается напряжение.

Если жизнь подведет человека к условному Рубикону (а она способна это сделать), любая мелочь сможет нарушить и без того психологически неустойчивое состояние: косой взгляд, случайная фраза, комментарий в соцсети, порвавшийся шнурок. И эта мелочь станет поводом для суицида.

Близких самоубийцы лучше всего поддержит вопрос «Я могу тебя чем-то поддержать?», а не «Почему?».

Секс…

Мы уже поженились, и я была беременна. Так что вопрос Лолы оказался неожиданным.

— Вы делаете *это*?! — спросила она с отвращением. Лола рассмотрела мой восьмимесячный живот и вдруг поняла, что причина его появления — секс.

— Нет! — ответила я быстро, резко и уверенно.

— Дети появляются после полового акта, нам это в школе рассказывали. — Лола со злостью рухнула на диван. Ей явно была неприятна мысль, что мы делаем *это*.

Раньше она видела, как мы целуемся, и всегда реагировала: «Фу-фу-фу!» Мы с мужем смеялись, но продолжали целоваться. По-настоящему.

Я вспомнила себя четырнадцатилетней. К моей старшей сестре иногда приходили «женихи», как их называла мама. И мне тоже были неприятны их объятия, поцелуи и любые другие проявления физической близости. Теперь я понимаю: это нарушение границ. Она не хочет видеть нас целующимися, эти сцены создают ощущение дискомфорта. Я, кстати, тоже не хочу видеть ее на кровати с мужчиной, пусть даже просто в обнимку. Мне это неприятно. Детские «фу-фу-фу» или гримаса отвращения не глупости и не «просто стеснение». Это попытка очертить границы, которую чаще всего взрослые нивелируют и обесценивают.

Я за правду. Особенно когда вопрос касается сложных тем. Как сказать подросшему ребенку, что мы занимаемся сексом? Могу ли я в этом ей признаться? Или надо отмолчаться? Или уйти в несознанку?

Детям тема секса не представляется такой уж страшной. Это родители начинают паниковать и выстраивать пугающие цепочки: «Что?! Вечеринка? А потом — целоваться?! А потом она будет заниматься сексом? С каким-то мерзким, глупым мальчишкой?»

В нашем новом большом доме Лоле достался весь верхний, третий этаж — с отдельной ванной и балконом. Мы не сомневались, что она придет в восторг. Но буквально через несколько недель начало нарастать раздражение, Лола стала уходить из дома, проскальзывая мимо нас незаметно, чтобы избежать диалога.

— Лола, что происходит?

— Я чувствую, вы сами по себе, мы не одна семья.

— Ты же сама постоянно убегаешь куда-то, и мы тебя не видим.

— Вы не поднимаетесь ко мне в комнату, я живу совсем одна.

— Просто у нас теперь большой дом, и мы реже видимся. Хочешь, я буду чаще к тебе заходить?

И вечером я поднялась к Лоле. Она быстро полюбила эти наши с ней встречи. Мы часто болтали, лежа на диване. Говорили обо всем, и о сексе тоже.

— А ты испугаешься, если я сейчас захочу говорить об *этом*? — начинает Лола.

— Об *этом* — о чем?

— О сексе.

— А почему это должно меня испугать?

— Ну, я взрослею…

— Так это нормально. Я в твоем возрасте вовсю исследовала границы своей взрослости, когда родители уходили. До настоящего секса, конечно, не доходило… — И тут меня пронзила мысль. — И происходило это на родительской кровати… Не вздумай заходить к нам в спальню! У тебя есть своя большая кровать! А у меня была маленькая, узенькая, потому что меня считали ребенком.

— Наташа, а ты вообще понимаешь, что у меня когда-то будет секс?

— Ты что, занималась сексом?

— Почему ты спрашиваешь? Нет.

— Ну, я давно ни о чем таком тебя не спрашивала.

— Ты спрашивала, когда мы жили в доме на море.

— Тогда это было логично. Ты спросила меня, где сдать анализы на венерические заболевания!

— Но ты первая сказала, что можно чем-то заразиться через полотенца.

— Я просто объясняла тебе, почему полотенце должно быть у каждого свое. Вы пользуетесь чужими, а это негигиенично. Ладно, а как вообще у тебя с отношениями?

— Недавно я встречалась с Дэниэлом, он очень красивый и очень милый. Но он бывший бойфренд моей подруги. Они расстались из-за того, что она ему изменила. Я не знаю, стоит ли мне с ней об этом поговорить.

— Я что-то пропустила? Ты ходила с ним на свидание?

— Нет. Мы были вместе с Мелиссой, Камиллой. Просто как друзья. Иногда мы просто флиртуем. У той подруги уже новый парень, она не должна быть против.

— Ну да, ну да.

— Скажи, я же не плохой, я довольно хороший тинейджер? Я же не типичный бунтарь-подросток?

Лола, как многие подростки, пытается найти свое место в

обществе. Она не хочет быть классическим плохим подростком, не хочет быть похожей на многих своих подруг, но и на сестру быть похожей не хочет тоже. Пытается понять, кто она. Подобную потребность испытывают многие в ее возрасте.

— Просто тебе ничего не запрещают. Я вот недавно разговаривала с одной женщиной в связи с нашим проектом поддержки потерянных детей. Ее пятнадцатилетняя дочка убежала из дома, пропала на несколько дней, жила по подъездам, голодала, пила воду в туалетах торговых центров. Но когда ее нашли, она была счастливая-счастливая! Ей дома даже подстричься не разрешали, а она вырвалась на волю и целую неделю жила той жизнью, какой хотела. А родители ее подавляли, заставляли ждать совершеннолетия, чтобы просто получить право самой выбрать прическу.

— Да, ужасно. Но я имела в виду равнодушие. Я знаю тинейджеров, которым на всех наплевать.

— Не думаю, что им на всех наплевать. Просто до них самих никому нет дела. Когда дети становятся немножко старше, родители вздыхают с облегчением: «Ура! Свобода! Они самостоятельные!» И начинают очень много требовать. А дети возмущены — от них требуют много, а уважения проявляют мало.

— Родителей пугает, что их ребенок взрослеет?

— Да. От страха одни запрещают красить волосы, другие — прокалывать уши, третьи наказывают за плохие оценки и не пускают на вечеринки, четвертые отбирают телефон за неприличную фотку, выложенную в соцсети. Как, кстати, дела у Анны?

— Мама ее застукала, когда она курила на балконе. У нее забрали телефон и, видимо, ноутбук тоже.

— Она прекрасно проведет каникулы. Но почему она решила покурить на балконе?

— Наверное, потому, что ей много чего запрещают, и она многое делает назло.

И тут Лола, как обычно, неожиданно сменила тему.

С переездом в новый дом Лола попросила купить ей двуспальную кровать, и я сразу поддержала идею: к ней часто приходили подружки и ночевали. Но бо́льшую часть времени на кровати горой лежит одежда, не мешая спать, а Лола раз в два месяца ее разбирает.

— Я понимаю, что я готова. Но нет того человека, — вдруг сказала Лола.

— А как ты понимаешь, что готова? Все стадии до настоящего секса у тебя уже были?

— Что это?

— Когда вы лежите уже без одежды, но секса еще нет. Было такое?

— Нет.

— Ну вот когда случится, тогда ты поймешь, можешь ли ты пойти дальше.

— Но… когда вы доходите до этой стадии, разве обычно не ожидают, что будет секс?

— Ты всегда можешь сказать, что не хочешь. Всегда. Даже когда это уже происходит.

— А если хочу?

— Тогда это произойдет. Я думаю, в нужный момент ты поймешь.

— Был один мальчик, я тебе рассказывала. Он меня целовал, звал на пляж. Мне было четырнадцать.

— А он тебе нравился?

— Нет. Но мы целовались, и была вероятность секса. Да и у всех подружек он уже был.

— Знаешь, что важно? Не надо делать это просто потому, что твоя подружка с кем-то переспала. Во-первых, не факт, что она сказала тебе правду. А во-вторых, секс должен быть только тогда, когда ты сама этого захотела.

— Я и раньше об этом думала.

— Если бы все твои подружки ни с кем не спали, а до сих пор играли в Барби, ты бы думала про секс?

— Ты права, окружение влияет. Но не напрямую.

— Тут важно помнить: про секс часто врут. Говорят, что было сногсшибательно, а потом, когда пара расстается, оказывается, что не очень. Потому что секс обладает определенным имиджем, повсюду в рекламе и фильмах мы видим крутой секс. А реальный, в жизни, часто разочаровывает. Но кто хочет быть лузером? Поэтому приходится рассказывать, что секс был классным. Какие у тебя планы на завтра?

— Днем ничего, вечером концерт.

— Вечеринка?!

— Концерт моей любимой группы. Папа уже отпустил.

Когда большой ребенок заводит речь о сексе, в головах взрослых начинаются туман и хаос. Первую ошибку провоцируют родительские представления: «он же еще совсем малыш», «да он вообще об этом не думает», «у него, слава богу, пока еще только игрушки на уме».

Однако, по последним исследованиям, средний возраст первого просмотра порно сейчас — одиннадцать лет. При мысли, что ребенка уже интересует *это*, становится не по себе любому

родителю. Эволюция потрудилась, чтобы нам неприятно было совмещать понятия «наши дети» и «секс». Родители всеми силами избегают скользких тем и решаются на разговоры, когда возраст ребенка приближается к критической черте «с ней / с ним это уже может случиться». И тема, которая замалчивалась годами, вдруг становится острой и обсуждаемой.

Девочки и мальчики, чьи родители никогда не говорили с ними об их сексуальном развитии, вдруг вынуждены выслушать монолог-запугивание: опасайся венерических болезней, насилия и незапланированной беременности.

Родитель затевает неловкие короткие разговоры, которые всем даются сложно. Дети обо всем, что он им пытается поведать, уже давно знают, и разговор от этого становится еще более странным. Родитель рассказывает о презервативах, с трудом подбирая слова, а ребенок знает о средствах защиты больше, чем мама и папа.

Нам кажется, что наша прямая и главная обязанность — обеспечить ребенку физическую безопасность, а что надо узнать — узнает как-нибудь. Но общаются дети со сверстниками, а учатся все на собственных ошибках. Между тем самооценка человека (и его успешность) в сексе, отсутствие стыда за свое тело, принятие себя и другие важные аспекты, обеспечивающие счастливую сексуальную жизнь, во многом зависят от вовремя полученной по этой теме информации и формы ее подачи.

В нидерландских школах в 2018 году ввели уроки сексуального воспитания. У многих родителей тогда поплыли перед глазами картинки по технике секса, изучаемые в классе под руководством учителя, — как это делается на популярных курсах по развитию женской сексуальности. На самом деле сексуальное воспитание значительно шире и техника секса — далеко не главная тема.

Попробуйте вспомнить, когда ваш ребенок впервые попытался спросить вас о чем-то, связанном с сексом. А когда вы сами заинтересовались этими вопросами? Большинство — еще в детском возрасте.

Реакция родителя была, скорее всего, резкой: «Это что еще за вопросы!» Или: «Рано тебе об этом думать, вырастешь — узнаешь». Возможно, у мамы при этом расширились глаза, а папа странно захихикал или даже нелепо засмеялся. Бабушка могла выдавить: «Это еще что такое? Иди лучше в комнате уберись».

Реакция взрослых дала ясный сигнал: на эту сторону с родителями не ходить, опасно. Поэтому ребенок нашел другие источники: интернет, друзья, глянцевые журналы. И доступное в Сети порно — это тоже источник информации, который, к

сожалению, дает детям искаженное видение отношений и поведения людей.

Наши дети не раз спрашивали меня: «Вы с папой занимаетесь сексом?» Я всегда им отвечала, но ни разу не осталась довольна своим ответом. Я ни разу не произнесла четкое «да» — всегда как-то отшучивалась, отговаривалась. Однажды даже выдала гипертрофированно-насмешливое: «Нет, конечно, мы уже старенькие». Сегодня я бы ответила просто: «Да, занимаемся». Есть категория вопросов, на которые нужно отвечать коротко и внятно, без подробностей. Хотя мне и сейчас это дается нелегко.

Мы сидим в кафе, Лола сосредоточенно намазывает масло на круассан и вдруг произносит:

— Многие рок-музыканты болели СПИДом.

Я тут же хватаюсь за представившуюся возможность. Я знаю: такие вбросы информации всегда имеют подоплеку. Она хочет о чем-то поговорить, и ей надо помочь.

— Вероятно, у них часто был секс в алкогольном или наркотическом опьянении. Им было не до контрацепции. Такие ситуации, конечно, сложно контролировать. Секс на тусовке в пьяном состоянии… Ну, не знаю. Это так опасно. Если нет презерватива или просто об этом не успеваешь подумать, неизвестно, чем можешь заболеть.

— Разве презерватив нужен против болезней? А я думала, против беременности. Нам в школе рассказывали. Но сказали, что, даже если что-то случилось, можно выпить morning after pill[27], и тогда не забеременеешь.

Вот уж не знаю, в чем стоит больше сомневаться: в нидерландском образовании или в Лолиной памяти!

— Презервативы защищают от болезней, но еще могут предотвратить беременность. Morning after pill — крайний случай, лучше до этого не доводить.

И мы переходим к обсуждению других вопросов. Мы выясняем, что порнофильм — это чаще всего постановка, а в жизни все происходит по-другому. Соглашаемся, что такие фильмы больше интересуют мальчиков, а девочкам нравятся романтические истории. Поэтому, когда мужчина и женщина впервые оказываются вместе, ожидания могут и не оправдаться.

Мальчики умеют надавить на чувство вины, а оно не должно стать причиной согласия на секс. Согласие — это только начало, но если не возникло желания или желание по какой-то причине пропало, а секс все-таки состоялся, то можно испытать разочарование и обиду. Зато если есть желание и чувства, то секс способен стать прекрасным соединением двух людей.

Разговор о положительных сторонах секса мне дается сложнее. Я хорошо умею предостерегать, как и многие родители, но расхваливать секс тяжело: мне кажется, что я подталкиваю Лолу. Хотя понимаю, что секс давно уже на повестке дня и, скорее всего, они с подружками вовсю его обсуждают на школьных переменах.

— Я бы хотела у вас спросить. На всякий случай, гипотетически, не подумайте, что я говорю о сейчас… Вот когда у меня будет бойфренд, если он захочет у нас переночевать, он сможет остаться в моей спальне?

Мы ужинали, Лола перестала жевать и даже положила ложку на стол. Муж тоже перестал жевать и уставился в свою тарелку. Он всегда берет паузу перед ответом на сложный вопрос. Я же обычно нервно пытаюсь заполнить тишину и отвечаю спонтанно и необдуманно. Но тут и я не нашла слов.

В голове крутилось: «Они будут заниматься сексом над нашей спальней, я могу что-то услышать. Если я ничего не услышу, все равно буду об этом думать, даже если они не будут ничем заниматься».

Я помню себя в Лолином возрасте: я только и ждала, чтобы родители куда-нибудь уехали и освободили квартиру. Когда рядом никого, можно спокойно валяться вместе с любимым на диване или даже на родительской кровати. Главное — поправить потом покрывало.

Как же сложно ответить на этот «детский» вопрос! Если не пускать их домой — то где им обниматься? Ведь даже посидеть, расслабившись, им негде. Меньше всего я хочу, чтобы Лола искала для этого другие места.

— Мне не разрешали оставлять молодых людей на ночевку, когда я жила с родителями. Это были их правила, возможно, это было неверно, но я привыкла так. Поэтому не знаю, как будет у нас. Мне сейчас сложно ответить на твой вопрос. Давай обсудим его, когда у тебя появится бойфренд и он захочет остаться у нас на ночь. Возможно, тогда все разрешится само собой.

И я добавила, что, когда мы будем лично знать человека, которого выберет Лола, нам станет проще об этом говорить. Или Лола к тому времени вообще будет жить отдельно. Но в любом случае предмета для обсуждения пока нет.

Мы, конечно, понимаем, что, когда появится партнер, наша взрослая дочь будет заниматься с ним сексом, и это отлично, секс — это здорово. Но все же мне сложно подготовить себя к этому.

— Если тебя интересует само наше отношение, то оно такое: мы понимаем и принимаем этот факт.

— Да-да, — выдохнула Лола и взялась за ложку. — Я просто

хотела узнать, понимаете ли вы это. Хорошо, что понимаете.

Наркотики…

У нас дома демократия, и мне это нравится. Наверное, именно эти знания из курса политологии оказались для меня полезными. Авторитарный и тоталитарный режим никому не приносит радости и счастья. Демократический государственный строй был в самых благополучных государствах.

В моем мини-государстве будет демократия, хоть она и дается мне с трудом. Граждане моей страны обладают навыками ораторского искусства и четко отстаивают свои позиции. Правда, ровно до тех пор, пока с ними не происходят всякие истории.

Я была беременна Каей, к нам приехала моя мама. Я попросила хорошую знакомую Диляру нас пофотографировать. Муж был в командировке, Жасмина от фотосессий давно отказалась. Мама, я, Лола и Мира принялись мило обниматься рядом с цветами и художественно рассаживаться на диване. Все разглядывали мой живот и смеялись над Миринами шутками. Лоле фотосессия далась с большим трудом — то ли они ей вообще надоели, то ли не было настроения. Лоле шестнадцать, она ведет активную социальную жизнь. Мы уже несколько раз ловили ее с сигаретой, хотя она, конечно, утверждала, что не курит.

В моем детстве родители, найдя сигареты, пытались нас наказывать. Ругали, не разрешали гулять, лишали развлечений, карманных денег и празднования дня рождения. Разве кто-то благодаря этим мерам бросил курить? Нет, конечно!

Несколько лет назад мы нашли у Лолы траву. Муж положил в ее сумку забытый проездной и заметил характерного вида пакетик: именно в такие расфасовывают легкие наркотики.

— Что будем делать? — спросил он, выйдя из Лолиной комнаты.

— У тебя уже был опыт, ты кричал и запрещал — не помогло. Значит, сейчас поступим по-другому.

Мы дружно осудили и выразили общее фи. Лола, конечно же, ответила, что это не ее и ей дали подержать. Но мы живем в Нидерландах[28]. Я прекрасно знаю, что даже в России, где отношение государства к наркотикам другое, практически любой подросток может легко достать «дурь» и никакие запреты и кары от этого не спасают. В Нидерландах же все еще проще — надо найди совершеннолетнего приятеля, который имеет право зайти в кофешоп, и вопрос решится.

Мы высмеивали Лолу каждый день. Подходили и задавали «наркоманские» вопросы, почерпнутые из фильмов. Она бесилась

и наконец сказала, что никогда больше не будет курить. Не знаю, правда ли это, но запаха сигарет или травы я с тех пор не замечала.

В день фотосессии Лола, первой вскочив с дивана, наклонилась поправить носок. Сидеть остались мы с мамой и Мира. И тут из кармана Лолиных джинсов выпал косяк. Моя мама вряд ли отличила бы его от обычной сигареты, но и та произвела бы ненужное впечатление. Я успела нагнуться, подобрать и протянуть Лоле косяк со словами: «Аккуратней, пожалуйста». Лола молча забрала его и ушла гулять.

Вечером мы встретились на кухне.

— Наташа, просто чтобы ты знала и чтобы сделать ситуацию лучше. Это не для меня. Это на продажу.

Я поперхнулась чаем.

— На продажу?!

— Да. Понимаешь, я стояла на остановке, и какие-то ребята подошли и отдали мне пакетик. Они были с чемоданом, им уезжать, а с собой они взять не могли. Вот они мне и отдали. Но мне не надо. Я хотела продать, чтобы заработать.

— Лола, ты понимаешь, что в этой стране употреблять в общем-то можно. Хотя тебе еще нет восемнадцати. Но продавать запрещено. И за это запросто можно попасть в тюрьму.

— Да я просто кинула в школьный чат сообщение, чтобы там кто-то купил.

Меня бросило в жар: *сообщение в школьный чат!*

— Ты понимаешь, что ты сделала это в Сети? Один скрин — и ты под стражей! Это же доказательство, что ты торгуешь наркотиками!

Лола поспешно удалила сообщение. Я попросила немедленно выкинуть косяк!

Как она вообще выживает и о каких ее ошибках мы не знаем?!

Я вроде бы уже готова к тому, что она взрослеет и будет попадать в истории. В ее жизни первый алкоголь уже был. Но для меня это каждый раз как нож в сердце. Я пытаюсь отдышаться и живу дальше.

Однажды я получила очень неприятное письмо. Лола тогда дружила с М., мягкой и неразговорчивой блондинкой, всегда с яркой помадой, в обтягивающей одежде. Лола — резковатая брюнетка — предпочитает совсем другой стиль. В общем, запоминающийся тандем. Как часто случается в этом возрасте, они были не разлей вода.

Обе пользовались безумной популярностью у мальчиков. М. бывала у нас дома, ужинала, приходила с друзьями на Новый год. Но в какой-то момент дружба не заладилась. Лола стала

отдаляться — ей не нравились вранье и манипуляции. А М. стала строить козни: растрепала общим знакомым Лолины секреты, угрожала подговорить мальчишек и подстеречь ее в переулке, присылала жутковатые голосовые сообщения.

О конфликте с М. и ее поведении мы знали — Лолу ситуация сильно волновала. Но мы ничего не предпринимали. А что можно сделать, если девчонка пакостит в киберпространстве? Мы советовали: не общайся, не обращай внимания, пошли ее подальше, не отвечай. Но Лола не могла не отвечать. Сообщения бывшей подруги ее тревожили и злили. Она пыталась добиться правды и объяснить М. свою позицию.

Однажды Лола заявила, что боится идти в школу. М. училась уже в университете, и это тоже играло свою роль. Она для Лолы была старшей подругой. А значит, многие из общих знакомых прислушаются именно к ней.

— Я боюсь ее встретить. Я боюсь куда-нибудь идти, потому что она уже всем наговорила обо мне ерунды.

Спрашиваю:

— Тебе есть чего бояться? Она знает о тебе что-то, о чем ты боишься нам рассказать?

— Нет. Просто в целом она может мне навредить. Она может рассказать про меня что-то неприятное, какие-то секреты, даже что-то выдумать. Я вообще не знаю, на что она способна. Но поверят ей, а не мне. А мне что делать? Я потеряю друзей.

Мне показалось, Лола драматизирует. Но скоро пришло письмо.

Рано утром я села работать. Первым делом, как и многие, проверила почту. В теме одного мейла стояло «Лола». Текст был на английском. Какое счастье, что я поддерживаю отношения с ребенком и знаю все подробности ее жизни! Другие родители, получи они такое, точно разнесли бы дочь в пух и прах.

М. писала, что она беспокоится о моральном состоянии Лолы. Она видела, как Лола курит на вечеринках, а также слышала, что Лола употребляет кокаин. В письме содержалось множество подробностей, описывавших эмоции М. и ее беспокойство о Лоле. Подруга писала, как волнуется, как хочет, чтобы у Лолы все было хорошо, — только поэтому она и решилась написать ее родителям.

К письму — для достоверности — была прикреплена фотография: Лола с ярким макияжем и с сигаретой в руке. Ха! Кого она решила удивить?! Я преподаю там, где учится М. Неужели она думает, мне неизвестно, что происходит на студенческих вечеринках? Если бы она приложила фотографии Лолы с дорожками кокаина, я бы кинулась разбираться. Но

сигареты… Обычными сигаретами меня не напугать.

К счастью, на тот момент я знала, что происходит между Лолой и М. И письмо показало мне, насколько она психически неуравновешенна. О ее сложностях с психикой нам рассказали сразу несколько человек. Но Лола была очень напугана, а письмо продемонстрировало, насколько серьезно настроена М. Мы с мужем задумались, что делать.

Муж обратился к юристам, они посоветовали подать заявление в полицию. Кибербуллинг сильно влиял на психологическое состояние нашего ребенка. Насколько же надо быть неуравновешенной, чтобы написать маме своей бывшей подруги! Я слушала все аудиосообщения, которые получала от нее Лола, и каждый раз убеждалась: М. действительно нестабильна.

Идти в полицию Лола боялась. Твой родитель ведет тебя в отделение, рассказывает, что твоя подружка жалуется: ты куришь и нюхаешь кокаин. Страшно! Где гарантия, что они поверят тебе, а не ей?

Но полицейские встретили Лолу с папой доброжелательно. Приняли заявление, посоветовали, где возможно, заблокировать М., порекомендовали, как вести себя при случайной встрече, сказали, что если она побеспокоит Лолу еще раз, то разговор будет уже совсем другого уровня. Поддержали, в общем.

И мы дали М. понять, что Лола не одинока. Уже не помню, каким именно образом — то ли я ответила на письмо, то ли Лола написала, прежде чем заблокировать, — но мы сообщили М. о заявлении в полицию.

Полиция в Нидерландах — это островок спокойствия. Мне кажется, полисмены проходят какие-то терапевтические курсы — больше ничем не могу объяснить их умение. «Как ужасно, что вам пришлось с этим столкнуться», «никто не может так с вами поступать», «это серьезная ситуация, обязательно в следующий раз звоните 112», «мы записали все ваши данные, в следующий раз любой из моих коллег сразу откроет ваш файл, когда вы назовете фамилию, и будет в курсе». После подобных слов я уже и не жду от них действий, они достаточно помогли, а часто только это и требуется. А нарушители спокойствия полицию боятся. И действует обычно первое обещание в нее обратиться.

Рок-н-ролл

Лола обожает готовить почву.

— Наташа, ты представляешь, как выглядят вечеринки у друзей?

— Да, Лола, я сама на них ходила. Там пьют алкоголь, обнимаются по углам и иногда танцуют.

— А, хорошо.

Лола понимает, что я в теме, и это ее радует.

— Как думаешь, а папа знает?

— Не уверена. Папа очень рано женился, и в Таджикистане, где он жил, была война, потом он эмигрировал, родились дети. Я не уверена, что он ходил на такие вечеринки. Но можно его об этом спросить.

— Как думаешь, если он не знает, стоит ему рассказывать, что там происходит?

— Не знаю, Лола, не знаю. Он может за тебя испугаться и не разрешить на них ходить. Он ведь подумает о мальчиках, которые приходят на вечеринки. А я думаю только о том, что думаешь ты. Я верю, что ты ко всему подходишь осознанно. Пить алкоголь надо осторожно. Я не могу тебе сказать: «Не пей». Ты все равно будешь. Но пей осторожно. Вот что вы пьете?

— По-разному. Бывает — пиво, бывает — водку с тоником.

— Водку не пей. С ней никогда не знаешь, чем закончится. Лонгдринки тоже коварная штука. Стоишь такая красиво с коктейлем, потягиваешь через соломинку, а через двадцать минут вдруг понимаешь, что тебя уже унесло. Лучше пей что-нибудь слабоалкогольное, если коктейли — то самые легкие, чтобы контролировать ситуацию. И обязательно воду, она помогает организму восстановиться.

Хуже лонгдринка на крепких напитках только шоты. От них пьянеешь так неожиданно и быстро, что не успеваешь заметить. Шоты пьют часто, алкоголя в них много, и за двадцать минут можно прийти в абсолютно невменяемое состояние. И главное: не надо секса в пьяном состоянии. Утром ты можешь об этом сильно пожалеть.

Лола кивает — усваивает. Я работала в компании, торговавшей алкоголем, я знаю много нюансов, и Лоле об этом известно. Она также в курсе, что до знакомства с папой я бывала в барах и клубах, посещала разнообразные Мекки ночной жизни — опыт есть.

Лола рассказывает, как ночевала у М. Это было задолго до того, как они рассорились, я с ней тогда еще даже не была

знакома.

— …И тогда мы поужинали и пошли на party к Максу.

— Вы пошли на вечеринку? Ты же уходила ночевать к девочке? Как ты оказалась дома у какого-то Макса? Родители там были?

— Нет.

Лола, похоже, уже жалеет, что мне об этом сказала.

— Я нервничаю. Ты рассказала мне о важном: ты ходишь на вечеринки, там пьют шампанское, водку. А тебе даже шестнадцати еще нет! Пойду поплачу. Я просто не понимаю, когда это успело произойти.

— Ой, да какое важное! Мы там и были-то минут сорок. Там было скучно, мы ушли.

— Сам факт: ты ходишь на вечеринки. Папа в курсе? Вряд ли он знает, что, когда ты идешь к кому-то из девочек с ночевкой, ты ходишь на вечеринки. Наверно, стоит ему тоже сказать, чтоб он понял, что его дочка выросла.

Случившееся — из серии «новое», мы такого еще не обсуждали. Да, Лола посещала party, но только тогда, когда я знала, к кому она идет и когда будет дома. Но я не предполагала, что, отпросившись сидеть в пижаме на диване и смотреть мультфильмы, она отправится на вечеринку.

— Зря я сказала, я не хочу, чтобы ты нервничала. — Она произносит это без злости, с заботой в голосе.

— Мне лучше знать про своего ребенка, чем не знать. Но я не понимаю, как получилось, что ты ходишь на вечеринки, пока должна быть у девочки дома. Когда ты играла в куклы, мне было спокойнее.

У меня перед глазами поплыли кадры из американского фильма: родителей нет дома, подростки напились и мочатся в бассейн.

— А от Макса вы пошли к М.? У Макса дома были родители?

— Да, папа был.

— Сейчас врешь?

— Нет. Почему ты так нервничаешь?

— Потому что о таких походах лучше сообщать заранее. И дело не в том, что мы тебя не пустим. Но если вдруг случится какая-то критическая ситуация… Ну так что, у Макса были родители?

— Нет. Ой, я имею в виду да.

Ну вот. Теперь я совсем не знаю, где правда. Может быть, Лола и обманывает. А может, это я так надавила, что она запуталась.

— Я хотела сказать «да», а почему-то сказала «нет». Там был

папа, я клянусь.

— Ладно. Где живет Макс?

— На Rokin. У них очень красивый дом.

— Rokin?! Там же туристический ад!

— Там много кто живет из моих подруг.

— Прекращай с ними общаться, они живут в плохом месте. Теперь дружи только с людьми из Oud Zuid.

Я, конечно, шучу, мы живем в этом районе, и в глубине души я хотела бы Лоле друзей-соседей.

— Я ненавижу местных! Они ужасные! Они смотрят на тебя сверху вниз, если у тебя сумка не от Chanel. Они просто так и разговаривать-то не будут. Здесь сложно найти подруг моего возраста, тут все очень высокомерные. А М. милая.

— Солнышко, в вашем возрасте все выпендриваются. Неважно, где ты учишься и живешь, твои ровесники все осуждают друг друга и смотрят свысока, потому что так кажутся себе очень умными. М. и ее друзья не критикуют тебя, потому что ты младше. Я думаю, со сверстниками они ведут себя иначе, но это, конечно, не факт. Ладно. Еще какие новости?

— Я чувствую себя виноватой, что ходила с М. на вечеринку.

— Почему? Ты можешь ходить на party. Но когда ты говоришь, что пошла с ночевкой к подружке, мы представляем вас на диване в обнимку с плюшевыми мишками.

— Так и было.

— Да, но было и другое — вы ходили на вечеринку! Неважно, что всего на сорок минут. Сама мысль шокирует: ты взрослеешь! Но это наши проблемы, а не твои.

— Почему?

— Родителям сложно привыкнуть, что ребенок взрослеет.

Девочки и мальчики

Я в кафе — пристроилась за столиком поработать. Звоню Лоле.

— Лола, ты не проспала? У тебя через полчаса свидание.

— Нет, я собираюсь. Я надела красную водолазку. Я очень волнуюсь.

— Это пройдет, когда встретитесь. Удачи тебе.

Через три часа получаю сообщение: «Он идеальный. Все прекрасно».

Я всегда любовалась Лолой и не сомневалась: стоит ей еще повзрослеть, и мы не сможем отбить ее от ухажеров. Я представляла, как она станет игнорировать их звонки и сообщения, а наш дом будет завален цветами. Но получилось по-другому. И ее первые отношения с мальчиками меня удивляли.

Лола пересказывала мне свою переписку: он ей нагрубил, она ответила, он опять написал, она снова ответила. А я чувствовала: что-то не так. «Кто написал первым?» Лола поначалу легко признавалась: «Я», но позже стала это скрывать. Я несколько раз объяснила ей, что мальчикам важно проявлять инициативу, а девочка не должна писать им первой. В общем, транслировала стандартные консервативные ценности, в которых росла сама.

Как-то мы обсуждали эту тему с мужем. Не помню, что стало поводом для разговора, но говорили не о Лоле. И вдруг муж обозначил свою позицию: почему мужчина должен делать что-то первым? Сейчас не XIX век, это правило устарело.

Меня его мнение взбесило. Я промолчала, но решила: он избрал выжидательную тактику и многие годы ей следовал, потому что сам боится женщин. Но позже, больше общаясь со старшими детьми, я стала видеть другое.

Мужчине в целом, наверное, не трудно первым выступить или написать, но если это единственный путь, то он многого лишает женщину. В такой классической модели развития отношений у нее, по сути, не остается выбора. Сама она написать не может — ей надо ждать. А если он не напишет, то возможный союз двух людей не состоится? А вдруг он боится сам написать? Да мало ли какие могут быть причины! Но «не написал» не всегда означает «не хотел». И если женщина написала первой, это не означает, что она навязывается.

В мире наших детей девочки дружат с мальчиками, и это просто дружба. Они запросто ходят друг к другу в гости и болтают обо всем подряд. Они делятся эмоциями и обсуждают сложности. И девочка может предложить мальчику встретиться,

но это далеко не всегда «свидание». А если и так — то это не значит, что она отчаялась найти бойфренда или планирует с ним секс. Она просто увидела человека, который ей нравится, и у нее есть свободное время.

Осознав это, я вспомнила свою школьную жизнь.

Был у меня одноклассник Саша Калинин. Я четыре года ждала, когда он позовет меня погулять, а ведь могла предложить сама. Весь мой дневник был исписан его именем. Я для него наряжалась в школу, на переменках выходила на улицу, в холод — все ради него. Позже были другие мальчики, которые мне нравились. Но гулять я шла только с теми, кому нравилась я и которые меня позвали. Конечно, я отказывалась, если не хотела, но если хотела, а меня не звали, то никаких шансов не было. Почему?

Спустя пятнадцать лет, на встрече выпускников, вдруг выяснилось: тот был в меня влюблен, но боялся признаться; а этот рядом со мной вообще переставал дышать, но тоже стеснялся и молча страдал. Если бы я не жила по принципу «девочка не должна проявлять инициативу», я бы тогда же и закрыла этот гештальт. Даже если бы мальчик отказал, сделала бы вид, что не очень-то и хотелось и вообще это не было приглашением на свидание. Просто попросила донести до дома тяжелый портфель.

И все же в Лолиной позиции что-то было не так. Она позволила мне прочесть переписку. Ну да, все слишком прямолинейно. Чересчур в лоб. Хочешь идти или не хочешь идти? Будем встречаться или не будем встречаться? Когда ответишь? Сколько ждать? Ах, вот что неправильно: границы!

Неважно, кому она пишет, мальчику или девочке, — она не оставляет адресату пространства для маневра и не дает времени для обдумывания ответа. Людям в принятии решений нужна свобода, по крайней мере тем, кто привык мыслить самостоятельно. Любое давление вызывает сопротивление. Конечно, есть и другие типажи, но с ними возможны другие сложности.

Мой лучший друг Дима однажды рассказал об удивительном качестве женщин. Стоит повысить голос, сказать что-то чуть жестче, чуть грубее, настойчиво — даже без агрессии, — выполнение просьбы моментально ускоряется. Если предложить девушке на свидании попробовать еду из своей тарелки, а она откажется, стоит повторить более уверенно и строго: «Попробуй!» — и она тут же съест кусочек.

«Дим, а зачем тебе это?» — «Просто интересный факт». Мой друг вообще многое подмечает. Я тогда впервые задумалась: женщины, а может быть и мужчины тоже, склонны к подчинению,

если им прилетает сверху эдакий полуприказ. Командный голос раздается как будто из детства, и мы слушаемся, автоматически подчиняемся.

«Только бы не таких мужчин в жизни моим девочкам!» Я имею в виду не лично Диму. Он классный, он просто исследователь. Я про тех, кто из раза в раз пользуется этой схемой. Наши дети выросли при достаточно властном папе, и риск послушаться любого, кто сумеет скомандовать, довольно велик. Другой стороной такого воспитания как раз является желание подчинить всех вокруг своим задачам, а значит, не уважать их границы.

Мне было удивительно, как настойчиво Лола зовет на свидания мальчиков и как резко реагирует на их отказы. Мы говорили с ней о границах других людей, об их праве на паузу, на молчание, на нежелание испытывать давление и о многом другом. Но главное — мы часто говорили о границах самой Лолы. О том, что она всегда может сказать «нет». Это правило ей пришлось осваивать долго.

Травма свидетеля

Лоле пришлось еще раз столкнулась с полицией, на этот раз уже самостоятельно.

Наш район считается очень благополучным. Но некоторое время назад появилась группа молодых ребят-хулиганов. Мы об этом ничего не знали — нам рассказали полицейские, когда в переплет попала Лола.

Она просто проходила мимо и увидела группу мальчишек, которые грубо подшучивали над младшими девочками, неуважительно выражались в их адрес. Лола стерпеть этого не могла. Она остановилась и сначала обратилась к девочкам: они не должны терпеть такое к себе отношение. Парни тут же переключились на Лолу — отобрали телефон и начали провоцировать уже ее. Лола отвечала, отстаивала свои права и требовала вернуть телефон.

Сейчас я очень горда своей девочкой. Но когда муж с топотом сбежал со второго этажа и, выдохнув, вошел в комнату со словами: «Ты только не пугайся, сейчас Лолу доставит полиция», я искренне испугалась. Он объяснил, что на улице был инцидент, что с Лолой все в порядке и что ее уже везут домой практически с эскортом.

Лола вся дрожала и, едва переступив порог, расплакалась у папы на груди. А потом разрыдалась. Я не ожидала, что вот здесь, рядом с домом, такое может произойти с моим ребенком. Лола сумела отобрать у этих ребят телефон, фактически просто грозно потребовав его обратно, и ее послушались. Я лишний раз убедилась: уверенность ребенка в себе в совокупности с ненасильственным общением — великая сила.

Едва вернув себе телефон, Лола тут же вызвала полицию. И в этом вся Лола. Наряд подъехал быстро, мальчишки уже скрылись, и Лолу доставили домой на полицейской машине. Она пережила жуткий стресс, страшно устала, но была довольна собой.

Есть такое понятие: травма свидетеля — когда видишь издевательства над другим человеком, но от страха ничего не делаешь. В контексте буллинга — разнообразной травли — всегда говорят о жертве и агрессоре. Но почти никто не вспоминает о третьей, самой большой группе его участников — о свидетелях. Они, а это чаще всего дети, тоже получают психологическую травму. Физических повреждений нет, и окружающим кажется, что с ними все в порядке.

На самом деле свидетель испытывает массу сильнейших

эмоций. Страх: «Со мной и моими близкими может случиться то же самое». Вину: у него на глазах кого-то избили, а он физически не пострадал. Стыд: мог помочь, но не помог. Злость: он видел, как творилась несправедливость. Беспомощность: даже если бы он хотел помочь, скорее всего, не смог бы.

Я очень испугалась за своего ребенка. Но я рада, что Лола травму свидетеля не получила. Да, конечно, ей было страшно. Но она точно не была беспомощной, и ей не стыдно — она не прошла мимо. После того инцидента она не чувствовала вины, ей и вправду было не за что корить себя — она сделала все, что могла.

Конечно, ребенок не должен кидаться на амбразуру в любой ситуации. И важно, чтобы он мог оценить, насколько все серьезно. Лола очень осторожна, и, видимо, мальчишки не показались ей слишком опасными. Но она все равно была сильно напугана, и это означает, что все оказалось хуже, чем она ожидала.

Я спросила, не боится ли она столкнуться с ними еще раз, и она сказала — нет. Даже своей бывшей подруги М. она боялась больше, чем этих ребят. Мне кажется, так преодолевается собственный страх и ты становишься чуть осознаннее.

Каждый видит по-своему

Родители часто говорят «ему пока рано об этом» или «не надо раньше времени». Под этим обычно понимают разговоры на определенные темы, до которых ребенок должен «дорасти». Я же уверена, что вопрос не в возрасте ребенка, а скорее в том, как и что мы ему говорим.

Разговор о сексе, смерти, деньгах и многих других вопросах может растянуться на многие годы. Просто вначале вы затрагиваете одну сторону вопроса, говорите о более базовых вещах, а дальше тема раскрывается в зависимости от возраста ребенка. Нередко разговоры на сложные темы инициируют сами дети, а родители избегают отвечать на их вопросы.

Чем младше ребенок, тем проще с ним поговорить. И чем раньше вы начали, тем проще будет обсуждать с каждым годом. Главное — стараться говорить спокойно и уверенно, избегая трагического выражение лица, глупого хихиканья или стыда. Невербальная коммуникация значит больше, чем слова.

Мы обсуждали с Лолой, насколько по-разному часть нашей жизни, связанная с Нигиной и ее уходом из жизни, воспринимается членами семьи.

Я давно пыталась договориться с домашними, что именно и когда мы скажем об этом Мире, и не хотела затягивать с объяснениями.

Муж считал, что лучше сказать Мире, что Нигина умерла из-за болезни. Я к тому моменту уже написала книгу «Про Миру и Гошу», где была глава о смерти. В книге рассказывалось о смерти кошки, но моя задача была намного шире: помочь родителям говорить с детьми на эту тему.

С психологами мы договорились, какой порядок действий лучше всего предложить родителям, почему и как важно говорить о смерти, когда это делать и с чего начинать. И я знала: фальшивая версия о смертельной болезни — не лучший вариант. Если бы это было правдой, то я бы, безусловно, вела разговор по этой линии. Но тогда следовало бы учесть массу нюансов, чтобы не напугать ребенка. Ведь если чья-то мама умерла от болезни, то же может случиться и с моей мамой.

Ребенок не способен различить масштабы обычной простуды и серьезного заболевания — любой мамин чих может стать для него поводом для паники. Поэтому с подобными страхами важно работать сразу: обсудить цикл жизни, проговорить исключительность случая и так далее.

Я была за правду — давай скажем как есть. Но муж возражал.

В итоге к общему решению мы не пришли.

Мира начала интересоваться, где мама Лолы, года в два. И каждый раз она задавала по этому поводу новый вопрос. Мы говорили о смерти, но не обсуждали ее причину.

Однажды — Мире было уже шесть — она что-то клеила за столом. Мы — Лола, я, муж — были рядом. И Мира вдруг спросила: «Лола, а как умерла твоя мама?»

Лола округлила глаза и посмотрела на папу, он — на меня, я — на Лолу. Никто ничего не сказал, а Мира продолжила: «Я думаю, она сама решила не жить».

Я уверена: сказать ей никто не мог. Дети, с которыми она общается в школе, еще маленькие, нашу ситуацию знают лишь некоторые родители, и вряд ли кто-то из них стал бы обсуждать с детьми суицид.

— Почему ты так решила? — спросила я Миру.

— Я это знаю, — ответила она.

— А ведь ты права. — Я поняла, что отпираться нет смысла. Я не хочу, чтобы у Миры возникли те же проблемы, что и у Лолы, которая узнала о причине смерти мамы от друзей. — Да, она решила не жить.

— Почему? — спросила дочь, не переставая клеить.

Было непонятно — она не осознает масштаба проблемы? Или ей настолько некомфортно, что она не хочет смотреть в глаза?

— Такое бывает с людьми. Иногда им становится очень-очень грустно. Но не так грустно, как нам с тобой после ссоры или когда у нас нет того, что нам хочется. А так страшно-страшно грустно, что они не могут больше эту грусть вынести. Это что-то вроде «грустной болезни», с которой надо идти к врачу и разговаривать.

— А она не пошла к врачу?

— Мы точно не знаем. Знаем только, что она решила не жить.

— А как именно она решила перестать жить?

Мира продолжала задавать вопросы, но ответить я была не готова.

— Мы этого тоже не знаем.

Дочь закончила поделку и протянула ее мне.

— Смотри, это веер, а тут принцесса, тут замок, а тут я.

Очередной разговор на эту тему был исчерпан. Кому-то может показаться, что Мира бесчувственная или что ей все равно. Но дети не понимают многих концепций, и потому их эмоции отличаются от чувств взрослых. Наши дети, к примеру, не знают, что такое «наказание». И когда я ради интереса спрашиваю: «Тебя наказать?» — они так же с интересом отвечают: «Да».

К теме причин смерти Нигины мы больше не возвращались,

но однажды случайно услышали Мирин разговор с мальчиком. Мира нелегко заводила друзей, поэтому, когда у нее это получалось, Лола искренне радовалась за нее. В тот день в ресторане на пляже Мира познакомилась с ребятами, а нам нужно было домой, чтобы уложить Каю.

«Пусть она еще поиграет. Я присмотрю», — сказала Лола. Мира подошла к одному из мальчиков, с которым подружилась: «Это Лола, моя сестра. Ее мама решила не жить и умерла. Представляешь?» Мы понимали: Мира не осознает всего драматизма ситуации. Мира начала не со слов «давай играть», не с вопроса об имени и любимом цвете — а вот так сразу: шах и мат.

Мальчик только широко раскрыл глаза. Очевидно, в его картине мира мама, решившая не жить, — непростая история. Он подошел к Лоле, сел рядом и сказал: «А мои мама и папа поссорились, и мама разбила бутылку».

Это была поддержка — дети удивительно способны на эмпатию.

Мира тоже часто поддерживает Лолу. Например, она знает, что Лола всегда хочет первой попробовать блюдо, и она позволяет ей это делать. Это Лолина особенность, и мы ее уважаем.

— First bite![29] First bite! — всегда кричит Лола, и все убирают ложки.

Меня давно научила психолог: важно знать особенности своего характера и сообщать о них близким. А тем важно проявлять к ним уважение. Например, мы знаем, что у Миры случается сенсорная перегрузка: если она слишком долго смотрит мультфильмы, ее уже не остановить, и точно будет скандал. Так же резко она реагирует на изменение состава семьи. Если приехала бабушка или Жасмина, Мира становится особенно плаксивой и ее разрывают противоречия. Но постепенно она адаптируется и возвращается в свое привычное состояние.

Одна из Лолиных особенностей — трипофобия, боязнь группы отверстий. От вида плодов лотоса, пузырьков в тесте, пористых горных пород, кораллов, губки или классической старой пемзы Лоле становится не по себе. «Википедия» еще описывает возможную при этой фобии нервную дрожь, кожный зуд, тошноту и общее ощущение дискомфорта.

Лола научилась отлавливать эти состояния и сама нашла их название. Мы теперь знаем эту ее особенность и стараемся оберегать от столкновения с провоцирующими проявление фобии объектами.

Однако принятие особенностей не означает принятие всего, и

провести черту бывает непросто. Однажды Лола сообщила, что хочет завести змею — какую-то особенную, большую, белую. Я, в общем-то, была не против — пока не выяснилось, что кормить ее придется мышами.

— Лола, а где мы будем хранить мертвых мышей? В морозилке, рядом с бабушкиными котлетами?

Но Лолу непросто сбить с толку, она не откажется сразу. Понять, серьезно она говорит или нет, в таких случаях тоже непросто. Она ужасно брезглива — в гостях или в гостинице не может зайти в душ без резиновых тапочек. Мыши в морозилке оказались весомым аргументом, но не заставили ее отказаться от идеи. Договорились, что Лола сможет ее купить, когда уедет из дома.

Ждать оставалось недолго, буквально полгода.

Умение слушать

По сути, уважение особенностей друг друга, желаний другого человека и права на собственные желания — это разговор о границах. Один из самых сложных и долгосрочных разговоров в семейной жизни, который не часто заканчивается успехом, потому что сами родители не знают о важности границ, не умеют их построить без насилия, но также не знакомы с собственными границами.

Мы с Лолой не раз возвращались к теме границ, как между нами, так и между ней и Мирой. И именно границы Миры мне было так сложно обсуждать, потому что опять возникал вопрос «матери-мачехи». Я защищала родного ребенка от неродного. Поводом было то, как она иногда обращалась с подросшей Мирой: делала отрешенное лицо (я писала об этом — она ужаснулась своей пассивной агрессии) или разговаривала грозным голосом и называла сестру плохой. Но однажды мы обсудили это.

Я говорила о доминировании и его отсутствии в нашей семье. Об уважении границ всех людей, даже маленькой Миры. О власти, которую человек выражает, проявляя пассивную агрессию или повышая голос. О том, что отношения важнее, чем одномоментная демонстрация силы, и что нельзя обесценивать человека целиком, а можно и нужно говорить лишь о конкретных поступках. И нельзя наказывать Миру, отвергая ее «навсегда», — это слишком жестоко, несправедливо и невыполнимо.

— Но я ее спрашивала, поняла ли она меня, а она не отвечала!

— Она не отвечала, потому что ей было неприятно. Мира просто не знала, куда от тебя деться в тот момент, ты ведь старше и больше. А нам всем очень важно выходить достойно из конфликтных ситуаций.

Мы втроем — Лола, муж и я — сидели в кафе. Муж в очередной раз предложил Лоле эксперимент.

— Хочешь, покажу, что бывает, когда тебя невнимательно слушают?

Предложение Лола поддержала — она вообще часто с соглашалась с папой. Не уверена, что это всегда было искренне, но мы радовались.

У всех есть внутренний голос. Он включается в среднем через шесть секунд после того, как кто-то начинает нам что-то рассказывать. Внутренний голос подсказывает, как следовало бы

отреагировать на поступающую информацию, анализирует, правда ли то, что говорят, правильно ли это. Это происходит автоматически, рефлекторно и называется «внутренний монолог».

Он влияет на человека так же, как если бы он произносил слова вслух. Представь: тебе что-то рассказывают, а ты в это время тоже говоришь. В такой ситуации мы совершенно не способны к восприятию, до нас доходит лишь пять — десять процентов из того, что нам говорят.

Поэтому важно научиться останавливать внутренний монолог, прерывать его, фокусироваться на том, чтобы слушать. По-настоящему внимательно слушать сложно. Мы думаем, что умеем слушать, потому что слышим, но это не так. Чтобы научиться уделять внимание собеседнику, нужно над этим специально работать. Когда я об этом говорю, мне обычно отвечают: «Да-да, все понятно. Я смогу справиться» или «Я все прекрасно слышу».

В диалоге важно слышать другого человека. Иначе он перестанет быть диалогом, а вы не поймете собеседника.

Кроме того, если человек больше не хочет продолжать разговор, его желание важно учитывать. Если ты намерен и дальше говорить, а собеседник в диалоге уже явно не участвует, то донести до него мысль будет сложно. Он из разговора уже вышел, в общем дав понять, что для дискуссии закрыт.

Нам кажется, что он замолчал, а значит, согласился. Но скорее всего, он закрылся, и продолжение разговора будет проявлением неуважения к его границам. Слова уйдут в пустоту, не достигнув адресата. Такое часто случается между родителями и детьми — помните фразу «как со стенкой разговариваю»?

Когда разговор перешел в стадию «со стенкой», неплохо остановиться, замолчать, но родители этого не делают. Напротив, они ожидают, что ребенок вдруг очнется, вникнет, отреагирует и внемлет словам родителя. Но такого не происходит.

Молчащий ребенок в такой ситуации все глубже погружается в себя, а родительские слова вызывают у него все более сильное отторжение.

На самом деле он ведь не молчит — он отвечает, но только неслышно, как бы внутри себя. И сам он тоже не слышит родителя, потому что произносит в этот момент внутренний монолог.

Собственно, вокруг этого внутреннего монолога и был построен эксперимент, который муж предложил Лоле.

Ей нужно было в течение тридцати секунд без остановки рассказывать, как проходит ее обычное утро — с момента

пробуждения, — и параллельно слушать, как о своем утре рассказывает папа.

— Готовы? Раз, два, три! Поехали! — Я засекла время.

Лола и папа — она по-английски, он по-русски — одновременно начали рассказывать. Лола тут же сбилась, засмеялась, стала вертеться. Говорить у нее явно не получалось — она с первых звуков потеряла суть того, что собиралась произнести. Муж же смотрел на нее уверенно и спокойно, не терял нить повествования, не сбивался.

— Я просыпаюсь оттого, что Мира приходит к нам и залезает в кровать. Потом, если удается, я иду в ванную чистить зубы, принимать душ, переодеваться. Потом спускаюсь, готовлю Мире кашу, кормлю ее, собираю ей обед, фрукты. Потом Мира спускается, иногда ест эту кашу, иногда нет. Все, стоп! — закончил папа.

— А-а-а, это было сложное задание, — выдохнула Лола.

— Ты почти сразу отвернулась, не смотрела мне в глаза, — принялся объяснять муж. — Нам очень неудобно говорить одновременно с другим человеком, мы считаем, что это грубо и невежливо.

— Да-да, — покивала Лола, — я так и чувствовала.

— Вот опять ты ешь и меня не слушаешь. Тебе было очень трудно слушать меня, ты мало уловила из того, что я сказал. То же происходило и со мной. Мы оба ощущали не взаимодействие, а наоборот — противостояние.

Это происходит, когда включается внутренний монолог. Мы перестаем слышать собеседника, даже не замечая этого. Я, например, вижу, когда меня не слушают: взгляд теряет концентрацию.

Когда ты говоришь, а тебя не слушают, это неприятно — это раздражает, мешает коммуникации. И с этим надо бороться: ловить себя, если отвлекся. Лучше сразу сказать: «Прости, пожалуйста, я задумался. Можешь повторить?» Тебя поймут. И еще — надо активно слушать: задавать вопросы, да и самому не пускаться в пространные долгие монологи.

— Ну, у нас сейчас было скорее два монолога, а не диалог. Я услышала только первые слова, — подтвердила Лола.

— Это были как раз те шесть секунд, а потом включился внутренний монолог.

— Ага. Сначала меня все это как бы шокировало, а потом я привыкла и отключилась. Я уже почти начала говорить дальше!

Вряд ли, выйдя из-за стола, Лола, муж или я научимся говорить, слушая другого. Но мы всегда сможем сослаться на этот эксперимент и сказать друг другу: «Помнишь про внутренний

монолог? Мне кажется, сейчас он звучит. Давай остановимся». Такие дискуссии создают единое информационное пространство, в котором вы общаетесь. Вы понимаете, о чем идет речь. Единая система взаимодействия помогает договариваться с детьми в сложные моменты.

Разговоры с самой собой

Воспитание детей в нашей семье — это на восемьдесят процентов моя ответственность. По крайней мере, мне так кажется. Не потому, что так должно быть, а потому, что так складывается. Я очень не люблю слово «воспитание», от него веет кнутом и пряником. Мне нравится английская версия: raising kids, «взращивание детей». Хотя пятнадцатилетнего подростка «взрастить» в полном смысле уже невозможно.

Когда я видела положительные результаты своей педагогической деятельности в отношении Лолы, то смело ставила напротив своего имени невидимую галочку. Когда замечала ошибки — большой жирный крест возникал рядом с именем мужа. Успехи девочек я относила на свой счет, а их неверные шаги или откровенные косяки мне казались следствием неправильных действий мужа. Себя оправдать всегда проще.

Когда мы стали жить вместе, я быстро поняла: он во многом ошибался. А я, выходит, теперь вынуждена эти ошибки исправлять. Но спустя четыре года я неожиданно обнаружила: поступки детей — результат и моих действий тоже.

Мы вернулись в свой дом, там еще шел ремонт. Муж пропадал в командировках, и мне приходилось справляться самой. Лола меня раздражала с каждым днем все сильнее. За три недели она разобрала несколько ящиков в своей комнате и больше ни к чему не прикасалась. Я же работала, занималась домом и выпускала из рук тряпку только глубокой ночью.

В какой-то момент я поймала себя на том, что бесконечно веду внутренние диалоги и чаще всего с Лолой. Причем я ее все время о чем-то прошу, а она постоянно отказывается. Усталость накапливалась, дела не заканчивались, мой дзен превратился в недостижимую мечту, а внутренние диалоги становились все жестче.

«Лола, пожалуйста, купи много туалетной бумаги», — написала я ей, выходя за ребенком в сад.

«А почему ты не можешь?» — это не реальный ответ Лолы, его я еще не получила. Но в моей голове он уже прозвучал ее голосом, и я принялась отвечать ей, перечисляя все дела, которые в одиночку переделала за последние три недели. И обида — уже настоящая — накрыла меня с головой.

«Нет-нет, Лола так не напишет. — Я еще как-то себя контролирую и пытаюсь успокоить. — Скорее всего, она напишет, что попробует успеть». Но даже эту вполне нормальную фразу мое сознание воспринимает в штыки, и я опять начинаю

воображаемый диалог: «Что значит “попробую”? Я что, так часто тебя о чем-нибудь прошу?!»

Следующий мысленный диалог я веду уже с мужем, который вернется из командировки только вечером. «Мне кажется, нам надо поговорить. То, что происходит с Лолой, мне совсем не нравится. Она никак не участвует в жизни семьи!» Несколько лет назад я бы, наверное, просто написала ему сообщение. Но четыре года семейной жизни научили меня не делать резких движений, особенно когда муж далеко и работает.

Лола на мою эсэмэску не отвечает. Очень вовремя вспоминаю слова психолога: «Все, что вы прокручиваете в голове, мозг воспринимает как реальность». Значит, я сейчас злюсь на Лолу не потому, что она не ответила, а потому, что я ее ответ *придумала.* И мои мысли небезопасны — я реально накручиваю себя против близкого человека. И скорее всего, будет скандал.

Диалоги я веду про себя, но при встрече лицом к лицу с человеком, который был в вымышленном разговоре обидчиком, на него обрушивается вся сила моей обиды. Только вот на самом деле меня никто не обижал.

«Она ведь даже половую тряпку в ведре выжимать не умеет! — раз Лола не отвечает, я мысленно обращаюсь к мужу. — Как можно было до этого довести?!»

Голос разума долетает откуда-то с задворок: «Ты живешь с ней бок о бок уже четыре года. Почему ты до сих пор не научила ее отжимать тряпку? Она больше не *его* избалованная девочка, она *твоя* избалованная девочка. Это *ты* боишься попросить ее сходить в магазин, лишний раз посидеть с Мирой, вытереть пол или помочь разобрать коробки. Это *ты* боишься таким образом испортить с ней отношения. Неужели ты ожидаешь, что пятнадцатилетний подросток сам помчится мыть пол в гостиной, куда заходит раз в три дня?»

«Вот именно! Она живет здесь как в гостинице!» — тут же эхом как будто отзывается голос мамы, которая ругалась с папой из-за меня. И эхом папин ответ: «Перестань, она хорошая девчонка!»

Господи, дай сил остановить внутренние диалоги, похожие на монологи!

Я зашла в тупик в своей системе воспитания и пыталась найти виновного. В начале наших отношений Лола резко отказывала мне в помощи. И я поняла: я сама не могу ее ни о чем просить. Тогда, четыре года назад, я решила зайти через мужа. Я позвонила и предложила ему пересмотреть систему и нагрузить девочек постоянными домашними обязанностями. Но его ответ меня подкосил:

— Для меня важнее, чтобы они были финансово успешными в жизни, а не чтобы научились мыть полы.

Эту фразу я запомнила и припомнила мужу еще сотню раз. Отлично! Они будут учиться быть финансово успешными, а я в это время — за всеми убирать?!

— Ничто не мешает им быть и финансово успешными, и уметь немного убираться дома. — Я сдержалась и была собой недовольна. Следовало высказать все, что я думаю.

За четыре года ситуация не изменилась: Лола ничего не делала по дому, я постоянно убирала за детьми так же, как когда-то это делал муж. Только еще и ругалась.

Я сделала ставку на позитивное подкрепление, и это было ошибкой. Каждый раз, когда мне хотелось отругать Лолу, я внутренне находила ей сто сорок пять оправданий, затем начинала ее жалеть и придумывала какой-нибудь приятный для нее выход из еще не случившегося конфликта — например, поход в магазин. И вместо нравоучения или напоминания, что дома надо иногда убираться, Лола получала приглашение на шопинг.

Недавно мы говорили об этом с Лолой. Я напомнила ей, как она попросила разрешения устроить дома вечеринку в честь дня рождения, как мы отказали и предложили альтернативу. В результате она отметила день рождения с нами и еще двумя подружками у нас дома, потом — отдельно с Жасей, потом — с друзьями, а потом двоих из них привела домой с ночевкой. Изначально Лола попросила немного, получила отказ и предложение компенсации, но в итоге — намного больше желаемого. И вот сейчас я спросила, как ей это удается.

— У меня нет никаких особых уловок, просто очень часто, когда что-то собирается произойти не так, как я хочу, вдруг оказывается, что все меняется в мою пользу. А я даже не замечаю, как и почему. И вообще-то я не хочу откровенничать на эту тему, а то у меня перестанет получаться. А пока что все прекрасно.

— Ты ведь делаешь это специально. Ведь так же было и в Сан-Франциско, когда ты захотела на Мальдивы. Ты тогда вечером папе сказала, что мы с тобой вместе это придумали.

— Я знала, что папа тобой одержим, нереально влюблен и если ты захочешь, то мы поедем на Мальдивы. Поэтому я сначала спросила тебя, а ты сказала «угу». И получилось, что мы обе это решили. Я тогда очень гордилась собой.

— А я тогда думала: «Сейчас убью ее», а потом признала, что это интересный способ и хорошо бы его перенять. Тебе было тринадцать, ты потом так часто поступала.

— Ну да, папа мне обычно говорил «нет». А с тобой было легко, ты мне не отказывала. А папа не отказывал тебе.

Я негодовала из-за отсутствия у Лолы домашних обязанностей, но приходила в полный восторг от нее как от человека. Поначалу было по-другому, но я помню, почему все изменилось. Я постоянно держала в голове слова психолога: «В коммуникации с семьей позитив и негатив должны в процентах соотноситься как восемьдесят и двадцать». Я тогда не поверила. У нас все наоборот: и с мужем, и с Лолой.

Это соотношение представлялось совершенно нереальным, особенно с детьми, но и с мужем тоже. Четыре раза похвалить — и можно один раз отругать? Но тогда придется фиксироваться на малейших позитивных моментах, чтобы набрать эти восемьдесят процентов. И тщательно *выбирать*, за что бы ребенка ругать, чтобы не выйти за лимит в двадцать.

Но если действовать по описанной схеме, скоро начинает твориться невероятное. В близких вдруг обнаруживается масса того, за что можно похвалить: поцелуй, улыбка, положенная на место вилка, забота о собаке, искренние эмоции. Когда начинаешь замечать людей с другой стороны и не молчишь, они расцветают. И кладут вилки на место чаще.

Вы у́читесь не цепляться за каждый их промах и соблюдать соотношение восьмидесяти к двадцати. Очень быстро вырабатывается умение отличить действительно важное от «ну и бог с ним». Новые умения быстро превращаются в привычки.

Чаще говорить о хорошем. Хвалить, а не ругать. Сначала отмечать все достижения, потом деликатно говорить о минусах. Если бы я управляла отделом на работе, я была бы самым крутым менеджером западной компании.

Но почему же мне опять так сложно и так плохо?!

Иногда мне казалось, что я способна только отстраниться и просто дожить два года, которые Лола еще проведет с нами до своего совершеннолетия. Не знаю, бывает ли такое ощущение у кровных родителей.

Когда дети маленькие, родители часто мечтают, как они вырастут и мама с папой смогут наконец расслабиться. По-моему, реальность выглядит совершенно иначе. Чем старше становится ребенок, тем больше энергии он забирает и меньше отдает.

От маленького ребенка исходят волны тепла, которые с лихвой компенсируют родителям усталость и недосып. От подростка же получить нечто подобное практически невозможно. Он — огромная машина, которая постоянно от тебя чего-то требует и ждет. Если неверно просчитать свои шаги, любой контакт с ним может закончиться конфликтом. Казалось бы, ты сильный, взрослый человек, ты умеешь отстаивать свою позицию. Но усталость и нежелание выяснять отношения с подростком

перевешивают — и ты пускаешь ситуацию на самотек.

Например, мусор стал нашим триггером. Постоянные напоминания подростку о таких простых, но важных для семьи делах ужасно выматывают. Проще было бы сделать все самой, но тогда мы бы вообще списали Лолу со счетов. А это стратегически неверное решение — человек не будет чувствовать себя вовлеченным в жизнь семьи.

Сюжет «мусорных» эпизодов раз от раза слегка менялся, но суть оставалась прежней: мешки в доме, а не в контейнере. В другой семье это может быть другая, но столь же навязчивая тема. Каждый раз мы упираемся в сопротивление по одному и тому же поводу, и накапливается раздражение. Почему такая незначительная деталь становится для нас так важна? Почему она портит атмосферу в доме и семье?

В тот раз мешки стояли прямо у входной двери. Разговор на эту тему продолжался неделю. В воскресенье я напомнила, что мусор надо вынести — за неделю скопилось много картона, бумаги и стекла. В понедельник я напомнила еще раз — нежно. Утром во вторник Лола сказала, что ее надо отпросить в школе — она хочет просто остаться дома и доделать все дела. Какие дела, непонятно, но я написала в школу, что Лола заболела. Она поблагодарила и отправилась досыпать.

Я приступила к обычному утреннему ритуалу: убрала за кошкой и собакой, покормила ребенка, переоделась, застелила постели, достала из посудомойки чистую посуду и загрузила грязную, приготовила Мире ланч на прогулку с няней, включила компьютер и начать работать.

К вечеру я получила от Лолы сообщение: ближайшие к дому мусорные баки, которые находятся в двадцати метрах, забиты. Поэтому она хочет вынести мусор завтра, то есть в среду, когда их почистят. Другие баки находятся в двухстах метрах, но это слишком далеко, а мешки с мусором слишком тяжелые — ей, Лоле, так, во всяком случае, кажется.

Когда Лола уехала в Париж на учебу, мусор стали выносить мы с двухлетней Каей. Ходили к дальним бакам — и это было наше любимое совместное занятие. Я тащила и мешки, и ребенка, а Кая с удовольствием раскидывала там по разным контейнерам бумагу и стекло. Это было несложно.

Но Лоле это дело всегда давалось каким-то невероятным трудом. Как только после многодневных напоминаний и препирательств мешки оказывались на помойке, можно было начинать напоминать о следующей партии.

У меня сводило челюсти. Магазин, куда я часто хожу, находится там же, где дальние мусорные баки. Покупки обычно

весят намного больше, чем мусор. Несмотря на это, я регулярно ношу пакеты сама. А Лола, как принцесса, не может отнести туда же легкий картон.

Ну что ж, в среду так в среду. И я набираю: «ОК».

Весь вечер вторника мы выбираем в интернете мебель для Лолиной комнаты и ванной, обмениваемся ссылками и вообще прекрасно проводим время.

Утром в среду я ухожу по делам, возвращаюсь в четыре часа. Лола дома, мешки с мусором на прежнем месте. Опять слышу свой внутренний монолог.

«Это всего-навсего мешки с мусором. Откуда такая злость? Да потому что это *всего-навсего* мешки с мусором! Я больше ни о чем не прошу! У нее вообще нет никаких задач по дому. Неужели так сложно их вынести?!»

На кухне натыкаюсь на переполненное ведро… И еще раз: вдо-о-ох, вы-ы-ыдох! Вспоминаю, как Лола обычно разбирает чистое белье: часть складывает в стопки и разносит по комнатам, а часть оставляет на сушилке.

У тинейджеров есть удивительная черта: выполнять все на семьдесят процентов. Ругать их неудобно — вроде дело сделано. Но хвалить и тем более радоваться не получается — результата-то нет.

Я мечусь по кухне, разбираю посудомойку. «Мы только что обновили ей гардероб. Я позволяю ей пропускать школу и гулять до полуночи. Я уговорила папу разрешить ей пожить одной, когда мы разъедемся по командировкам. Почему в ответ такое нежелание принимать хоть какое-то участие в жизни семьи?» Тут же одергиваю сама себя: «Боже мой! То же самое мне говорила когда-то мама! Неужели я была таким же жутким подростком — выводила всех из себя и не помогала маме даже самую малость?!»

Если что-то не имеет к Лоле прямого отношения, она никогда не проявит инициативы. Если собака или младшие дети скинули с дивана плед, он будет валяться на полу — Лола его не поднимет. Она не уберет тарелку за Мирой и не выкинет грязную собачью пеленку, даже если почти на нее наступит.

Ей почти шестнадцать, а она никак не помогает мне с Мирой. Если Лола что-то просит (а она это делает постоянно), то всегда все получает, но никогда ничего не дает взамен. Ее волнует только ее личная жизнь, а тем, что происходит у нас, она никогда не интересуется. Это не ее обязанности и ее не касается.

Я на это давно перестала обращать внимание — смирилась. Но точно так же она ведет себя и по отношению к своим обязанностям. А теперь еще и хитрит: обращается по отдельности ко мне и папе и получает желаемое от каждого, хотя просит вроде

как у одного.

В душе я уже решила: пусть окончит школу и едет учиться дальше. Мы продолжим здесь решать другие задачи, с другими детьми. Внутреннего ресурса перевоспитывать и договариваться просто не осталось.

Только в субботу мы говорили, что нам нужна помощь, а мы в последнее время ее совсем не получаем. Лола плакала, каялась и обещала разобраться в себе. Прошло пять дней — ничего не изменилось. Повторять беседу не вижу смысла, ругаться нет сил и желания. У меня впереди только огромная черная дыра, наполненная раздражением и нежеланием видеть Лолу. Не хочется встречаться взглядами, не хочется, чтобы она заходила ко мне в комнату.

Однако нельзя поставить на ребенке клеймо «брак» и перейти к воспитанию следующего. Я отрепетировала речь — прокрутила ее в голове. Я знала, что проводить такие беседы время от времени необходимо. Нужно донести до нее, что помогать нам и принимать участие в делах важно. Разговор предполагался о домашних обязанностях, но для меня, как оказалось, он в целом о семье. Я дождалась вечера и поднялась к Лоле.

— Я могу просто перестать обращать внимание на твое нежелание нам помогать и стремление отдалиться. Я буду все делать сама и не стану тебя просить. Но мне будет неприятно с тобой видеться, я начну избегать общения и встреч взглядом. Понимаешь? Это будет дистанция, которая потом может и не сократиться. Наверное, я сама виновата в том, что ты так относишься к помощи по дому.

Я с самого начала не просила тебя ни о чем. Даже когда надо было посидеть с Мирой. Я боялась, ты решишь, что тебе ее навязали. Ты же этого не делала, когда я тут не жила, поэтому мне было неудобно.

Я говорила спокойно и уверенно, пока не дошла до сути наших отношений. Но тут мои губы невольно искривились, и я почти прорыдала незапланированную фразу:

— Но ведь я же могу тебя просить, ведь ты и моя тоже.

Лола выглядела обескураженной. Она видела, что я пришла ее ругать, а тут вдруг истерика. Она кивнула: «да, я твоя». И застыла в нерешительности. Если бы я ее не ругала, она бы уже бросилась обниматься. Но сейчас непонятно, как себя вести. И я успела взять себя в руки, сделав вид, что все пошло по плану.

— В общем, надеюсь, ты меня поняла. Я тогда пойду. Не забывай: мусор и белье.

Лола еще раз кивнула. Я резко развернулась и вышла. Оказалось, дело вовсе не в мусоре — я не чувствую себя вправе о

чем-то ее просить.

Это был наш последний кризис, и он успешно разрешился. Наступило долгое затишье.

Лола начала вести себя совсем по-другому, а мне стало легче просить ее о помощи. Мы как будто обсудили главное, но главным оказались не мусорные мешки или белье, а наши отношения, близость, понимание, кто мы друг другу. Оказалось, что не только ругать, но и просить и даже почти требовать — это признак близости. Если перестать бояться ее потерять, то я смогу даже повысить голос.

Если же я сумела это сделать, а она все еще моя дочь, то она моя навсегда.

Напряжение растет

Лола долго утверждала, что хочет стать моделью. Но со временем выяснилось: ее выбор обусловлен тем, что ни в чем другом она себя не видела. Все вокруг говорили о ее красоте, но о других качествах речь не шла. И Лола сдалась.

Фон для такого выбора также невольно создавала и Жасмина — она выпускала музыкальные треки и рисовала картины, которые выставлялись в галереях. Учителя не упускали возможности напомнить Лоле о талантах сестры и, по сути, сравнивали их, чего по отношению к сиблингам категорически нельзя делать. Лола, конечно, не помнила, сколько мы от них выслушали, когда в ту же школу ходила Жасмина. Она постоянно боролась с системой и несколько раз оказывалась близка к отчислению.

Но в целом отношения с образованием у нас сложились более-менее спокойные. Мы не контролировали детей, пока не получали из школы письмо с требованием вмешаться: что-нибудь из серии «ваша дочь постоянно пропускает уроки» или «у нее есть шанс остаться на второй год».

Только тогда мы включались, но каждый по-своему. Папа садился с Лолой за математику, которая чаще всего и провисала, помогал спланировать расписание домашних занятий. Они вместе искали, кто из ее друзей мог бы помочь с разными предметами: Люк — с этим, Кейти — с тем. В общем, муж в семье принимался за коучинг.

По моим наблюдениям, на оценки Лолы очень влияло ее эмоциональное состояние. Я уверена: ребенок будет хорошо учиться, если учитель преподает интересно и если у ребенка в данный момент есть настрой. Когда дома было плохо, и у Лолы ухудшались оценки, и учитель пятилетней Миры присылал нам тревожные письма, спрашивая, хочет ли она еще ходить в школу и как у нее настроение.

Когда школа вдруг интересуется, все ли у ребенка хорошо, отмечает рассеянное внимание, сообщает, что ребенок с трудом выполняет задание и редко доводит его до конца, я ищу проблему дома. И почти всегда она оказывается на поверхности. Если «поплыли» отношения в доме, то «поплывут» и отметки.

Один из наиболее сложных для меня вопросов в родительстве — как обеспечить детям стабильную эмоциональную обстановку. Как бы плохо я себя (во всех смыслах) ни чувствовала, я стараюсь не нагружать их этим. Скорее даже по-другому. О проблеме уровня «поругалась с мамой» я говорю открыто. Сюда же

относятся сложности на работе, неприятный разговор с подругой, ссора с мужем.

Но если проблема масштабная, если мне сложно собрать себя, потому что чувства слишком сильны и хочется рыдать или лежать в кровати, задернув шторы, — наступает действительно сложный период. Дети не могут выдержать маминой депрессии или постоянных слез, им это не по силам.

Когда у меня умер папа, я могла плакать на глазах у Лолы, но сдерживалась при Мире. Да, день, второй — но дальше у нее повышалась тревожность. Мир рассыпался у нее на глазах, потому что рассыпался гарант этого мира, ее мама.

Я не могла показать детям, что мы с мужем в состоянии затяжного конфликта. Безопасность детей и их ощущение защищенности зависят от того, какие отношения у мамы с папой. И если от Миры в силу возраста еще как-то можно было скрыть проблемы в отношениях, то Лола по десять раз на дню спрашивала, будет ли развод.

Я знала: если она интересуется, значит, еще держится. Плохим знаком был уход в себя. Если Лола дистанцировалась, погрузилась в тусовки, это означало: ей уже так плохо, что она закрылась, запрятала боль подальше, делает вид, что ей все равно. Ей как будто становилось легче, но на самом деле подавление эмоций приводит к саморазрушительному поведению — алкоголю, сигаретам, непонятным приятелям, пропускам занятий в школе.

И я непременно включалась, как бы мне самой ни было тяжко. Я теребила Лолу, предлагала вместе посмотреть кино, поболтать, задавала разные вопросы. Она от меня отдалялась, сворачивалась, как ежик, колючками наружу — отвечала односложно, фыркала, не отрывалась от телефона, не обнимала меня. Но с каждым днем она все больше оттаивала, и тогда я могла начать диалог.

Я объясняла, что мне грустно, но я держу все под контролем. Начинала уверять, что мы справимся, что это просто надо пережить, что все будет хорошо. Я произносила обнадеживающие слова, даже когда сама слабо в них верила.

Я понимала: сейчас я клятвенно обещаю ей то, чего вполне может не случиться, поэтому, возможно, я сейчас делаю только хуже. И если мы с ее папой все-таки разведемся, она поймет, что все мои обещания — вранье.

Однако мне и сейчас кажется, что тогда я вела себя правильно. Я рада, что смогла выпустить Лолу из дома в ее восемнадцать лет, что мы все-таки были вместе, что у нас была семья с маленькими детьми.

Мне было важно, чтобы Лола верила в реальность союза двух людей. Что отношения необязательно заканчиваются катастрофой вроде суицида или развода. Что конфликты решаются, а сложности — это нормально. Просто надо учиться справляться с ними и разговаривать с партнером. Нельзя терпеть то, что тебе категорически не подходит, и важно отстаивать себя и свое видение ситуации. Но также важно понимать, что перед тобой живой человек — с его собственными травмами и болью.

Сложно вырастить ребенка, который поймет другого, но не застрянет в психологической роли «спасителя» и не потеряет себя, только понимая, принимая, прогибаясь и соглашаясь.

Хочется научить ребенка отстаивать свою позицию и свои права, но не превращать отношения в войну. Невозможно жить с ружьем наперевес, постоянно ожидать подвоха и быть готовым немедленно ввязаться в схватку.

Я говорила об этом с Лолой, но замечала: разговариваю с ней на эти темы только я, а муж — никогда. И я не знала, имею ли право вести подобные беседы. Я начинала с себя, со своих отношений, со своего опыта, а Лола, конечно, спрашивала о папе. Отвечать нельзя — это наша с ним жизнь, обсуждать его за спиной некорректно. Но Лола настаивала — ей было необходимо понять причины конфликтов, чтобы отыскать возможные решения. И в какой-то момент я поняла: пора остановиться.

«Все будет хорошо, это просто ссора, мы все решим, мы справимся, а ты занимайся своими детскими делами» работало лет до шестнадцати. Потом такие простые фразы перестали гасить тревогу — Лоле требовались гарантии.

Не знаю, что удержало меня в тех сложных отношениях. Мне было важно, чтобы Мира росла с папой, но так же сильно я боялась потерять Лолу. Как я смогла бы жить без нее? Как можно жить с ребенком, считать его своим — а потом потерять, расставшись с его отцом? Но меня успокоили Лолины слова, сказанные после одной нашей сильной ссоры. Лола сказала, что в случае развода останется со мной. Эта фраза окончательно убедила меня: она — мой ребенок.

Лола все видела и чувствовала. Мне не удавалось скрыть ссору, особенно если она затянулась. «Как с папой?» — интересовалась Лола, стоило нам остаться наедине. Мне приходилось озвучивать только свою версию происходящего. Когда двое в ссоре, они, конечно, не могут договориться, как отвечать на вопросы детей.

Иногда Лола вела себя некорректно. Например, она могла попросить у меня деньги на медицинскую процедуру. И

одновременно попросить их у папы, не сказав мне. Так Лола получала от нас существенную сумму, и мы уже не могли поручиться, что она потратит ее по назначению. Это вызывало недоверие.

Когда манипуляции вскрывались, мы принимали решение, когда и кто поговорит с Лолой и что при этом надо сказать. Я предпочитала, чтобы от имени родителей выступал муж. Но, слыша его, я каждый раз хотела взять инициативу на себя. По нашим же правилам вмешиваться в диалог второй родитель не мог, разрешалось только кивать. Вставить можно было разве что несколько реплик, чтобы не нарушить плана воспитательной беседы.

Если же мы сами были в ссоре, конструктивного разговора с детьми не выходило. Мы начинали выяснять отношения, и родительскую стратегию обсудить не получалось.

Лола часто применяла выжидательную тактику. Она вообще предпочитает промолчать, прогнуться, и от этого кажется, что с ней просто. Но, увидев, каких она выбирает бойфрендов, я поняла, что у нее есть проблема с границами. Ей одинаково сложно как отстоять себя, так и выйти на открытый конфликт. Поэтому она выбирает тактику замалчивания.

Мы много раз обсуждали, почему она не выражает открыто своего недовольства. О проблеме нужно говорить, иначе как я, папа, сестра, подруги и друзья узнаем о ней?

Можно подумать, золотой ребенок — не орет, не предъявляет претензий, не устраивает истерик. На самом деле все сложнее. Злится, но не открыто, а внутри. А значит, ведет подрывную деятельность. Саботирует просьбы о помощи по дому, школу, просто разговоры. Обманывает, грубит, отвечает односложно, закрывается, уходит от вопросов.

«Лола, как дела с конфликтами? Лола, я вижу, ты злишься. Лола, ты ничего не хочешь мне сказать?» — раз за разом допытывалась я. И в очередной раз получала: «Я так сейчас много работала, что у меня нет сил об этом говорить». Или: «Я так устала, что мне хочется только спать».

Она утекает, как песок сквозь пальцы. Говоришь, говоришь, говоришь — она молчит. Не улыбается, не хмурится. Отворачивается. И кажется, что вытащить ее из раковины можно только клещами. Сначала пытаешься шутить, потом начинаешь давить. Потом зеркалишь. Но Лола — кремень.

Капитулируешь и начинаешь ждать. Неделя, вторая, третья — пока она не лопнет, не взорвется. Только тут можно будет услышать, что же было не так. Иногда дождаться не получается — Лоле, видимо, становится легче и проблема как будто

рассасывается. На самом же деле она никуда не денется, просто на время станет менее значимой.

Потом цикл повторится.

Каждый раз я пыталась определить, это навсегда или временно. Я видела обострение наших отношений. И все-таки что это: Лола просто отдалилась, но на самом деле здесь или уже случилось что-то непоправимое? Так будет со всеми моими детьми или дело в том, что мы друг другу физически не родные?

Иногда казалось, что я сделала все возможное и уже могу не бояться ее потерять. Я столько вложила в эти отношения, что пора бы уже получать дивиденды, но их не было. Вдруг какая-то волшебная палочка меняла ее настрой, и она становилась чужим ребенком: «я в домике». И мне приходилось ждать — улыбаться, шутить, обнимать. И снова ждать.

Возможно, это была моя проблема. Я никак не могла сказать: «Лола, что изменилось в твоем отношении ко мне? Что случилось?» Если Лола решила не говорить, она говорить не будет. Все обострилось, когда замаячил Лолин отъезд из дома.

Я решила, ее нервозность связана с сепарацией. Она уедет, и станет легче. Но стало только хуже.

Позже Лола призналась: она боялась, что из-за ее отъезда разорвется наша с ней связь. Что она приедет, а дома пустота. Я убеждала: она навсегда останется моей дочерью, на расстоянии отношения и вправду другие, но они тоже есть. Причем иногда даже насыщеннее, чем когда живешь бок о бок и видишься каждый день. Что когда мы дома сталкиваемся по десять раз на дню — это просто быт. А когда встречаемся раз в несколько месяцев, то это насыщенное эмоциями, событиями и общением время.

Лола кивала, но я не была уверена, что она верит. И сейчас, после ее отъезда, я не знаю, поверила ли. Она снова учится строить отношения — теперь уже на расстоянии. Возможно, у нее были другие ожидания. Возможно, она предполагала: когда приедет, мы забросим все дела, чтобы проводить все время только с ней. Но это невозможно. Нам надо работать, заниматься бытом и детьми.

Лола каждый раз строит грандиозные планы. Готовить вместе суши, всю ночь смотреть кино, ехать на море. А у нас дети — они просыпаются по очереди и к ним надо подходить. На работе поджимают дедлайны. Мы мечтаем, но никак не можем досмотреть до конца хотя бы один фильм — все время засыпаем.

Мы, конечно, все равно проводим время с Лолой. Иногда разделяемся — папа готовит с ней еду, я смотрю кино. Но ужины

получаются скомканными — маленькие дети шумят, плачут и постоянно чего-то требуют. Лола начинает забывать, как это — жить с малышами. Она выглядит разочарованной и часто грустит.

Мотивы и мотивация

В одиннадцать лет Лола выиграла чемпионат Нидерландов и почти сразу бросила гимнастику. Она взяла высокую планку, которая теперь давила. Лола больше не могла заниматься спортом просто ради удовольствия — от нее ждали побед.

Она ходила во флисовой кофте и джинсах H&M, но страстно любила Christian Dior. Она знала историю моды, а папа прочил ей роль генерального директора Chanel.

Лола на это сначала улыбалась, кивала и пожимала плечами. Но в какой-то момент шутка стала перерастать в установку. Мы привыкли к мысли, что Лола станет топ-менеджером или успешным предпринимателем. Эти ожидания, как оказалось, тяготили Лолу и не давали ей взлететь.

— А если я не буду успешной? А если я не стану главой Chanel? Кто вообще вам сказал, что меня туда возьмут?!

Она бралась за какие-то проекты и сразу же их бросала, боясь провала. Даже когда у нее получалось, она не ценила свой успех. Ей казалось, он ничего не значит, а настоящего успеха у нее никогда не будет. В наших глазах ее поведение выглядело как обычная человеческая лень.

Большую часть времени она прокрастинировала; от любых, даже очень заманчивых предложений отказывалась сразу или почти сразу.

Если бы я не знала психологию, то захотела бы «всыпать ей как следует» и заставить «заниматься делом». Многие родители жалуются, что их дети не хотят учиться. Даже если вопрос не стоит так остро, взрослым хочется, чтобы оценки были выше, а интереса к получению знаний — больше. И как быть, если ребенку как будто бы вообще ничего не надо?

В школе Лола училась неровно. Были периоды, когда мотивация зашкаливала, а иногда ей ничего не хотелось. Сама Лола говорила, что просто от природы ленива, но я к этой сентенции относилась скептически. Лень лишь дефицит мотивации.

Лоле не были интересны уроки, на которых ее обижали (как на занятиях по искусству), сравнивали (как учитель английского) и где ей было тяжело (как на математике). Я ее прекрасно понимаю. Учеба требует массы усилий. Удовольствие при этом можно получить, если тебе комфортно — не путать с легкостью. А для этого надо не бояться насмешек, оценок, обесценивания, недоверия, не ждать подвоха — они должны просто отсутствовать, и речь тут не о восприятии ученика.

В отношении образования я тот еще родитель. Моя мама — отличница и комсомолка — сдавала экзамены за себя и «за того парня». «Тот парень» — это мой папа. Он учился на двойки, и его четыре раза выгоняли из института, но у него был мегамозг, он гений предпринимательства. Он создал первый в России медицинский кооператив.

В отношении системы образования я полна скепсиса. Взять хотя бы продолжительность урока — сорок пять минут — и традиционную форму подачи информации. Сама я постоянно чему-то учусь. Долго изучаю нидерландский язык. И только недавно я, взрослая сорокалетняя женщина, смогла заявить преподавателю, что полтора часа — это очень долго и их необходимо разбить на три.

В последние тридцать минут я уже не усваиваю информацию. И на рабочих встречах я замечаю: после сорока минут люди стухают. Они уже плохо тебя понимают и медленно соображают. Хорошо, если это рабочая сессия — там хоть слушаешь и отвечаешь попеременно. А если презентация на сорок пять минут? Это каким же надо быть талантливым оратором, чтобы аудитория не заснула, переварила информацию и смогла ее потом воспроизвести!

А ведь учителя в массе своей вообще не ораторы, с них взятки гладки. Нереально ежедневно устраивать феерию на каждом из шести сорокапятиминутных уроков. Поэтому вся система образования, в общем-то, построена на борьбе. С одной стороны — учителя, которые пытаются привлечь внимание, вложить что-то в головы очень разных детей. С другой стороны — дети. Они не хотят неподвижно сидеть, слушать и запоминать. Они желают гулять, играть, бегать на школьной площадке или курить за школой — в зависимости от возраста. Или просто спать, потому что голос учителя усыпляет, а они вчера опять поздно легли.

Процесс обучения — серьезный труд, особенно для ребенка. Ему приходится бороться с физиологией, стараясь не заснуть, и незаметно менять позу. Сидеть сорок пять минут за партой очень непросто. Я могла бы сейчас выдержать это с огромным трудом.

Нереально сосредоточиться на речи преподавателя — девяносто процентов из них не умеют держать аудиторию. Публично выступать — отдельный навык, этому серьезно учатся. Можно быть отличным учителем, но не уметь говорить на публику.

Однако в учебном заведении обычно нет возможности сказать: «Пожалуйста, давайте сделаем перерыв», взбодриться и опять погрузиться в материал. Нельзя выйти на кофе или

покурить, когда возникло желание. Нет, сиди и слушай. Потом перерыв пятнадцать минут — и опять сиди и слушай. И так далее.

Давайте будем гуманнее относиться к детям, которым приходится высиживать в школе, а потом дома слышать: «Ты уже сделал уроки? Тебе скоро на музыку!»

Какое же счастье, что я уже выросла!

Школьная система не оранжерея. В школе бывает неприятно и сложно.

Мы с мужем прочитали тома специальной литературы и стараемся мотивировать своих детей конструктивно. Не пресекаем и не осуждаем проявления творчества, даем возможность экспериментировать, не отзываемся негативно о детских работах, проявляем искренний интерес: «Здорово! Как у тебя это получилось?» Или: «Расскажи, пожалуйста, как ты к этому пришла».

Но вообще родители, не желая погружаться в проблемы детей-подростков, часто прибегают к газлайтингу. Ребенку нравится рассматривать жучков и препарировать лягушек, но для мамы с папой это баловство. При встрече с соседкой, за столом во время семейного торжества, подружке по телефону мама не устает повторять: «Вася все время тратит на какую-то ерунду. А ведь ему нужно готовиться к поступлению, у него явная склонность к математике, ему надо в МГУ, на экономический».

Экономика нравится маме, а не Васе, но мама уверовала сама и почти убедила Васю, что он экономический гений. И он уже перестал различать, где его желания, а где — ее. Он устал сопротивляться и поверил, что любит экономику.

Он пойдет учиться на экономиста и по вечерам будет смотреть кино о китах и экосистеме Танзании. И даже не вспомнит, что это его настоящее призвание. Его подлинный интерес взрослые погребли под учебниками по высшей математике.

Мы задавали Лоле множество вопросов, интересовались, почему она не хочет заканчивать начатый или начать новый проект. Она обычно отвечала, что он ей неинтересен. И часто мы с трудом удерживались от риторического вопроса: «Да что тебе вообще интересно, кроме видосов и телефона?!»

Но ответы на такие вопросы помогут ребенку разобраться в причинах его апатии и интересах: «Почему ты вдруг поменяла позицию?» Или: «Почему ты изначально решила заниматься этим проектом?»

Родители обычно затевают обсуждение тогда, когда это удобно им. Но ребенок, как и взрослый, может быть не готов к

разговору. Это нужно учитывать. Не лучшая идея — подловить ребенка у двери из душа или в прихожей, когда он уходит по своим делам. Важно найти удобный для обеих сторон момент для разговора. «Мы можем это обсудить?» — хорошая формулировка, если ребенок вам доверяет. «Что-то ты загрустил. И мне сейчас грустно. А тебе из-за чего?» — если он закрыт. Такой посыл показывает, что вы готовы быть откровенными и даже продемонстрировать уязвимость.

Не настаивайте. У ребенка есть право отказаться от разговора. Только он об этом еще не знает, и поэтому форма отказа иногда бывает резкой.

Мы старались поддерживать интересы Лолы.

Для занятий боксом купили форму и розовые перчатки. Хватило одной тренировки, и больше Лола на бокс не ходила.

Затем последовало двухнедельное увлечение фотографией и видео, и мы купили очень дорогую камеру. Скоро Лола заявила: «Мне это не нравится».

Потом она решила шить, и у нас появилась швейная машинка. Без выкроек и расчетов Лола сшила Мире юбку, но Мира отказалась ее даже примерить. Юбка была жесткая, из плотной джинсы, к тому же на размер меньше нужного. Лола юбку выкинула, а машинку убрала в шкаф.

Лола бросала все, что начинала, как только сталкивалась с первыми неудачами.

С каждым днем обнажались ее страхи. Однажды Лола подписалась в школе на важный проект — серию видеоэфиров с подростками на тему отношений родителей и детей. Она долго согласовывала программу с руководством школы, пыталась добиться, чтобы проект восприняли серьезно и засчитали как выполненное учебное задание. И его утвердили.

Лола провела опрос и получила интересные ответы от знакомых. Воодушевленная, она придумывала темы и вопросы для интервью. Прошло недели две, дело близилось к съемкам, но тут Лола как будто погасла. Она посидела за столом, записала пятиминутное видео ни о чем, захлопнула ноутбук и сказала, что ей это больше неинтересно. А для оценки в школе и так сойдет.

Мы с мужем переглянулись и решили это так не оставлять.

Несколькими месяцами ранее Лола уже делала подобный эфир, но тогда она столкнулась с кибербуллингом. Друзья, их братья и сестры выкладывали в соцсетях ироничные посты, смеялись над ней. Она плакала и сожалела о своем поступке. И теперь страх перед насмешниками мешал ей продолжать.

Подростки уязвимы почти так же, как дети до трех лет. Они выросли и выглядят взрослыми — от них ждут взрослых решений,

исполнения обязанностей по дому, ответственности за свою жизнь. А они мечутся в любовных многоугольниках и решают с одноклассниками мировые, а не бытовые проблемы. Им сложно еще и оттого, что родители ужесточают требования.

За два года до окончания школы Лола впала в апатию. В мире поднималась информационная волна по поводу будущего планеты. Экоактивистка Грета Тунберг произнесла в ООН речь о страшных перспективах. Лола была подавлена, а я не могла понять причину ее настроения.

Вернее, Лола рассказала, что ее тревожит, но я не могла до конца поверить. Планета умирает? Мы слышим об этом уже лет тридцать. Но сейчас умирает окончательно? Да ну, когда это еще будет! Но Лола не успокаивалась.

— Нет, нет, ты не понимаешь, зачем мне куда-то поступать и вообще учиться, если через десять лет мы все умрем?

Как в таких условиях заставить шестнадцатилетнего подростка сконцентрироваться на уроках? Да и зачем? Ответ: никак и незачем.

Вся система мотиваций работает так же. Если с одной стороны грозит гибель в результате глобального потепления, а с другой — ссорятся родители, человеку не до повседневных задач.

Лола говорила так:

— Когда папа ссорится с Жасей, ты вдруг понимаешь, что реально значимо в жизни. Ты не хочешь учить теорему Пифагора, когда у тебя в жизни реально серьезные проблемы дома. Зачем мне заниматься этой фигней, если рушится семья? В моей голове это всегда так: я иду в школу, чтобы сбежать от ситуации дома. Я иду туда за помощью, а не чтобы учить фигню.

— А что, в школе ты действительно можешь получить от кого-то поддержку?

— Нет, ни от кого в итоге. Дома я точно знала, что не получу поддержки, а в школе не была уверена, получу или нет. Дома все заняты тем, чтобы решать свои проблемы в отношениях.

Лола имела в виду — до моего появления в их жизни. Тогда папа и Жасмина действительно много ругались, и Лоле было сложно это видеть и слышать. Но так же непросто ей было во время наших конфликтов.

— Я старалась быть решением, когда дома возникала проблема. Неважно как. Предложить игру, посмотреть кино, приготовить что-то, спросить о самочувствии. Я просто пыталась отвлечь. Или, наоборот, сделать вид, что ничего не происходит. Я знала, что конфликт не из-за меня, я не самая большая проблема, но это не делало ситуацию легче для меня. Потому что в таком случае я даже не могла сказать о своих чувствах. У них же

проблемы серьезнее.

Да, я знаю: у Лолы избегающий тип привязанности. Она уходит от разговоров, боится конфликтов, подстраивается до последнего, потом взрывается и бунтует. А может быть, и нет. Может быть, это я заигралась в психолога, и она тревожный тип. Потому что она всегда немного настороже. Она как локатор: у всех все в порядке? Точно? В порядке? В общем, как бы там ни было, Лола избегает конфликтов и при этом тревожится из-за каждого эмоционального перепада вокруг.

— А что ты сама чувствуешь, когда мы ссоримся?

— Ну, например, это частая проблема — старший ребенок следит за младшим и ждет особого отношения к себе за это. А у меня есть ощущение, что я что-то должна Жасмине за то, что она была рядом. Что готовила еду и заботилась.

— Насколько я знаю, еда у вас была всегда. Да и вы оставались одни уже достаточно взрослыми, а раньше за вами присматривали.

— Все равно я не могу злиться на Жасю. Меня, например, очень раздражало, когда она вела себя так, будто я маленькая. Но в эти моменты мне приходилось включать эмпатию и подавлять свою злость. Потому что ей всегда сложнее, чем мне. Нет, не так. Я должна испытывать не эмпатию, а вину. Это вообще моя проблема. Я чувствую злость, а потом вину за то, что чувствовала злость.

Помнишь, я часто спрашивала, как понять, что мое мнение имеет значение? Если я злюсь, как понять, что я права? Вдруг тот человек на самом деле прав, а я сейчас заставлю его извиняться тем, что выскажу ему свою злость.

— Помню, ты здорово сумела это сформулировать. Мне кажется, ты можешь испытывать злость, даже если не права. И это нормально. Понять, права ты или нет, можно только в разговоре. Если вдруг ты понимаешь, что неправа, это облегчает жизнь. Потому что «о, класс, он ничего плохого не имел в виду в отношении меня». Мне в такие моменты становится легче.

— А у меня на место злости приходит вина. И что с ней делать, я не знаю.

— А что все-таки делаешь?

— Перестаю есть.

Увы, это не просто фигура речи.

Жизнь без сахара

Я сразу обратила внимание, насколько правильно питается семья моего мужа. Дети по утрам сами готовили себе сэндвичи в школу, а муж только руководил: «Еще добавь белков. Сюда нужна клетчатка». И дальше перечислял продукты, которых, по его мнению, недоставало в сэндвиче.

Подход мне понравился, хотя самой держать таблицу ингредиентов в уме казалось сложно. К тому же муж готовил немыслимые и очень вкусные блюда. Никогда не забуду его гребешки со спаржей!

И меня многое бесило. Во время беременности мне хотелось бананов с арахисовым маслом. И как только я поднимала свое тяжелое тело с дивана и шла на кухню, за спиной раздавалось: «Лучше огурчик».

Сейчас бы я сказала: «Хочешь огурчик — ешь», а тогда я чувствовала себя какой-то неправильной. Они ведь так классно питались, а я принесла разруху в их мир идеальных пропорций!

Вместе со мной в доме стали появляться не самые полезные продукты, мед сменился шоколадом, круассаны стали нормой, а торт — обязательной частью праздника.

Я знала, что в доме осторожно относятся к сладкому. Мы много раз ссорились с мужем из-за булок и конфет. Он был категорически против, а я не хотела его обманывать. Чаще всего проблема возникала, когда я ходила гулять с Мирой в компании моих подружек и их детей.

Взрослые болтали, дети играли. Мы бродили по улицам, шли в зоопарк, детское кафе или просто сидели у кого-нибудь дома. И всегда это заканчивалось — а иногда и начиналось — с мороженого, печенья и других сладостей.

— Мира сказала, вы ели мороженое, — строго говорил муж дома.

— Да, ели, — отвечала я, внутренне сжимаясь.

— Мы же договаривались, что дети не едят сладкое, — напоминал он.

— Нет, *я* об этом не договаривалась. Это нереально. Мы ходим на детские праздники и дни рождения, встречаемся с друзьями. И везде есть сладкое. Как ты это представляешь — все едят, а Мира нет?

— Значит, надо общаться с теми, кто разделяет те же принципы, что и мы, — настаивал муж.

Я представила, как расстаюсь со всеми подругами, потому что, по мнению мужа, сахар — абсолютное зло, и начинаю искать

друзей по принципу «вместе против сахара».

Однако отчасти я была с ним согласна. Старшие дети и папа были спортивными и подтянутыми. Даже удивившая меня поначалу Лола заказывала в ресторане все меню просто от жадности. Это было про деньги, а не про переедание. Когда настал пубертат, она, как многие ее ровесники, пристрастилась к чипсам. А вообще все они, в отличие от меня, обычно не брали вторую порцию. И никогда не ели всякую ерунду. Тогда, в самом начале наших отношений, казалось, они даже не смотрят в сторону кондитерского магазина и не хотят два шарика мороженого вместо одного.

А я зависима от шоколада и утреннего круассана и всю жизнь пытаюсь худеть. Иногда — с большим успехом, но в основном безуспешно. При этом всегда кручусь вокруг одного веса, который меня ужасно раздражает, поскольку я хочу весить на десять килограмм меньше. Может, муж прав?

Я не могу видеть себя в зеркале голой. Я не особо люблю фитнес, поэтому всегда предпочту два часа работы за компьютером часу любой зарядки. Чтобы похудеть, я пила тайские таблетки, голодала, полгода сидела на диете, на которой подорвала здоровье. Объедалась конфетами так, что потом тошнило, но на следующий день ела их опять.

Я подписывалась на программы известной школы похудения, покупала абонементы в фитнес-клубы, делала обертывания и пила жиросжигающие коктейли. Я намазывалась какой-то ерундой и заматывалась в целлофановую пленку, занимаясь спортом. Я до изнеможения лежала на полке в бане, чтобы «все это нафиг сгорело», но оставалась в границах шестидесяти двух — шестидесяти четырех килограмм.

Как я могу хоть что-то противопоставить концепции мужа, если он в свои сорок пять весит столько же, сколько в двадцать?! Я, кстати, тоже.

Только я и в двадцать никому не говорила, сколько вешу, — мне было стыдно. Дети моего мужа выглядят как топ-модели, а наша Мира уговаривает меня по дороге в детский сад зайти в кафе и купить круассан. Она и сама похожа на маленький круассанчик — в девять месяцев я уже не могла носить ее на руках и сорвала спину.

У Миры нет лишнего веса, но в балет ее точно не возьмут. На танцы я отдала ее в три года. На фоне тонких ланей, которые проплывали мимо нас в пачках, она смотрелась мило. Но посреди урока однажды подошла ко мне и сказала: «Мам, давай вызовем такси и поедем в кафе».

Я размышляю, кто прав, муж или я, дожевывая булку в

шоколадной глазури.

Мы с Мирой не вписываемся в ритм жизни семьи моего мужа. Они постоянно на спорте: Лола — на спортивной гимнастике, Жасмина ходит на балет. Правда, в ней я подозреваю родственную душу. Танцам она явно предпочла бы рисование или пение. Балет скорее для галочки. Возможно, она занимается по той же причине, по которой я занялась йогой. Давление в виде «лучше огурчик» повлияло на мою самооценку, и я скачала приложения для занятий йогой дома.

Я пересмотрела взгляды на сладкое, когда начала изучать вопрос переедания. В английском есть понятие connection moment — «момент контакта». Имеется в виду ситуация, когда вы вступаете в связь с кем-то, взаимодействуете. Например, все, что касается пирогов, булок, чаепития, у меня вызывает положительные эмоции — именно так мы с мамой или с сестрой начинали наши душевные разговоры. Даже скорее только так.

Фраза «давай чайку с конфеткой» означала приглашение к общению. Это и есть момент контакта. Так он и закрепился у меня в голове. Не «давай поиграем», не «давай посидим на диване», не «давай посмотрим кино», а «давай чайку с конфеткой». В каждой семье своя форма приглашения.

У мужа с детьми момент контакта возникает во время совместного просмотра фильмов на диване. Они при этом не едят мороженое и сладкое. Но мне такой момент контакта не близок, к тому же кино смотрят молча. А поговорить?

Кто-то начинает контакт с мужем или женой с бокала вина. Алкоголь становится точкой входа в разговор по душам. Главное — не сделать это системой, из которой сложно выбраться.

В какой-то момент я обнаружила, что наш с мамой «чай с конфеткой» переходит на моих детей. Я полностью с ними именно в кафе, за кофе: убираю телефон, мы болтаем и шутим. Возможно, дело здесь вовсе не в круассанах, которые так любит Мира. Просто они дают детям возможность получить все мое внимание и тепло без остатка. Я стала предлагать Мире вместо кафе заехать на озеро и посмотреть уток. И утки быстро заменили выпечку. Оказалось, важен сам момент контакта с мамой, а чем он наполнен и где происходит, особого значения не имеет.

Осознав, что дело не в сладостях как таковых, я согласилась с правилами дома. Мы больше не покупали десерты, обходили ларьки с мороженым, просили друзей не приносить сладости. И я гордо объявляла всем, что мы не едим сахар. И у меня даже получалось следовать собственной декларации. Какое-то время.

Но запрет на сладкое вызвал неожиданный эффект.

На детских праздниках Мира не отходила от стола, доедала

свою порцию торта до последней крошки и покушалась на чужие. Все уже поели и убежали играть, а Мира ходила вокруг стола и заглядывала в чужие тарелки.

Было очевидно, что это связано с запретом на сладкое дома. Тогда я начала изучать тему формирования пищевых привычек. Узнала, что такое «интуитивное питание» и «демонизация сахара», выяснила, к чему она приводит, и принесла книги мужу.

— Понимаешь, это прямой путь к расстройству пищевого поведения.

Он изучил вопрос и кое с чем даже согласился. Не полностью, но у нас возникли точки понимания!

Позже мы решили поменять политику в этом вопросе и сняли запрет на сахар. Первое время Мира сметала все сладкое вокруг. Казалось, она не наестся никогда. Но постепенно ей разонравился шоколад, потом стало казаться приторным мороженое, потом она перестала есть M&M's — они оказались отличным материалом для постройки человечков. А потом Мира перестала брать десерт на шведском столе в отелях.

Но к этому моменту перестала есть Лола. Совсем перестала.

Помните злость, после которой к Лоле приходило чувство вины? Так вот, Лола не ела из-за вины. И мы попытались вместе разобраться в проблеме.

Расстройство пищевого поведения

— Лола, а как ты проживала в детстве праздники, когда на столе куча сладостей и дети едят торт? — спросила однажды я.

— Я не хотела обманывать папу, но сладкое мне есть было нельзя. Поэтому, когда приносили торт, я пряталась в туалете, — ответила Лола.

Какая я была злая! Мне хотелось разорвать мужа на части. Мне вообще тяжело даются любые истории о маленьких Лоле и Жасе — всегда кажется, что моих детей обижали, а меня не было рядом. Я чувствую бессилие. До слез. Мне хочется вернуться в прошлое, схватить этих детей, а всем остальным, включая мужа, нагрубить и напакостить.

— Помнишь, я выкинула еду? Я приготовила себе чечевицу с солью и перцем и залила все бальзамиком, потому что он сжигает жир. Перца я положила так много, чтобы невозможно было есть. Мне нужно было испортить вкус настолько, чтобы запомнить эту еду как ужасную, — ведь я люблю чечевицу. И я еще добавила морковку, которую ненавижу. Я съела всего две ложки, а остальное выкинула. Ты тогда еще сказала: «Тебе нужна профессиональная помощь».

У Лолы началось серьезное расстройство пищевого поведения (РПП). Подозревать его я начала чуть раньше: когда Лола предположила, что оно есть у папы.

Это было во Франции, мы путешествовали на машине. Вдруг Лола мне говорит: «Мне кажется, у папы РПП». Я внутренне посмеялась, потому что проблема казалась очень надуманной.

— Почему ты так решила?

— Он смотрит на меня и тоже не ест, если я отказываюсь. Я говорю, что не буду десерт, и он отвечает, что тогда тоже не будет.

— Да он вообще сладкое не любит. Он скорее заказывает его из-за нас. И он с радостью отказывается от него, если есть такая возможность. Посмотри на него — ну какое у него РПП? У него идеальное тело.

— РПП — это не только когда ты толстый или худой. Иногда по человеку вообще не видно, что у него РПП.

Лола была очень раздражена.

Я предложила ей самой поговорить с папой, чтобы развеять сомнения. Муж все отверг, посмеялся, поблагодарил Лолу за заботу и продолжил есть свой ужин.

— Ну, раз уж мы об этом заговорили, — вдруг сказала Лола, — я бы хотела признаться, что РПП у меня. Уже примерно

год.

— В смысле — у тебя РПП? Ты же ешь?

И я вспомнила: за последний год я действительно нечасто видела ее за едой. Да, я спрашивала, будет ли она ужинать, но всегда слышала, что она уже поела. И я решала, что она перекусила с друзьями, ее ведь вообще редко можно было застать дома.

Еще я видела, как она отрезала себе половинку грейпфрута и поливала ее соком лимона. Но я даже не предполагала, что это основная еда, думала, десерт или перекус. Но видимо, Лола действительно так питалась.

Не могу сказать, что она была анорексично худой. Но дело, кажется, не в том, что она могла умереть от истощения, а в том, насколько ей тяжело было с этим жить.

Пищевые привычки у большинства из нас нездоровые. Мы заедаем стресс, не умеем распознать момент насыщения, доедаем, лишь бы не выбрасывать. Эти привычки формировались в детстве. В послевоенные годы бабушки закармливали наших мам и пап, а те передали этот алгоритм нам. Откуда им было знать о насильственном кормлении или о том, что ребенок физиологически ощущает свою точку насыщения?

К сожалению, большинство родителей и сейчас не хотят вникать в эту тему, хотя написаны сотни книг о том, как сформировать гармоничные отношения с едой. Вернее, как не помешать их естественному формированию. Мы же не учимся дышать — просто дышим и все. Зачем же изучать, как кормить детей? Обеспечили всеми полезными веществами, и достаточно. И так дел с этими детьми невпроворот!

Вместе с супчиками и картошечкой мы несем в жизнь детей установки, а они формируют привычки, приводящие к нездоровью или как минимум к вечному недовольству собой. Рацион же мы составляем на первый взгляд идеальный.

Я смотрю на два сэндвича, купленные в местной лавке, и думаю: я хочу один или два? Съедаю один и не знаю, хочу ли я второй. Я чувствую сейчас голод или необходимость доесть? Ведь меня учили, что «еду оставлять нельзя».

— Совсем чуть-чуть осталось, не выкидывать же? — говорит одна мама.

— Сначала суп, потом десерт, — ставит условие вторая.

— Я готовила, старалась, — уговаривает третья. Дети съели всего по одной котлете, а в тарелках у них было по три.

— Пока не доешь, из-за стола не встанешь, — угрожает четвертая.

— Дети в Африке голодают, а ты от мяса отказываешься, — стыдит пятая.

— Быстрее жуй, семеро одного не ждут, — подгоняет шестая.

У меня больше всего вопросов вызывает любимое родительское «пока не доешь, из-за стола не выйдешь». При этом, если понаблюдать за детьми, они ведут себя ровно наоборот: поел, поиграл, опять поел, опять поиграл. Но «надо сначала доесть». Да я и сама так иногда говорю.

Однако почему надо? И кому надо? Ребенку, судя по его поведению, не надо. Да, бегать с котлетой во рту опасно. Но если ничего не жуешь, почему не покатать машинку, а потом не вернуться к столу? С этим я пока не разобралась.

Пока у меня самой вызывает раздражение постоянное шатание детей от стола к игрушкам, но я стараюсь успокоить себя: «Наташа, что не так? Почему они должны доесть? Ты же все равно за столом хочешь поговорить с мужем, так пусть они ходят туда-сюда. А ты пока веди взрослые беседы». Отчасти это вопрос контроля, я думаю. Маме хочется видеть, сколько ребенок съел, ей от этого спокойно. Ест — значит, здоров.

И вот мы, взрослые, по привычке закидываем в себя еду, чтобы иметь законное право «выйти из-за стола». И мы пропускаем момент, когда наелись, и останавливаемся, лишь объевшись: становится трудно дышать и хочется расстегнуть джинсы. Привычка есть до отвала сформировалась много лет назад. Вам хотелось сладкого, но десерт — только после супа: иначе никак. Суп объявлялся полезной едой и становился ненавистным, а десерт выглядел как награда.

К каким отношениям с едой все это приводит? Не к здоровым точно. Поднимите руки, кто объедался и после испытывал чувство вины? Мы разучились улавливать точку насыщения. Есть еще известная привычка мам доедать за каждым из детей! М-м-м-м… Сказка!

Проходят годы, и мы ударяемся в другую крайность — начинаем ограничивать себя. Чистим организм, отказываемся от сахара, хлеба и других продуктов — в зависимости от того, какая диета сейчас в тренде.

Лола изучила вопрос РПП досконально.

— Опасность в том, что себя убедить очень легко. Достаточно сказать, что ты не будешь есть этот торт. Я могу положить себе на тарелку кусок, потом посмотреть на него и решить: «Он слишком большой, отрежу меньше. Но кусков сразу станет два — и что мне делать со вторым? Я отдам его Кае или Мире, и мне достанется меньше. Проблема решена. Так можно совсем не есть торт — если

отдать девочкам оба куска.

— Но как от «я съем маленький кусок» ты доходишь до «я не буду есть вообще»?

— Иногда я думаю: «Если попробовать кусочек, то захочется второй. Лучше я не буду есть вообще». Я всегда боюсь: если я начну есть, то уже не смогу остановиться.

— И что в этом плохого? «Я просто контролирую себя», — подумает большинство.

— Да, но я так не ела по две недели. Стоит что-нибудь съесть, и начинаешь мучиться чувством вины. На самом деле ты ничего не контролируешь. И когда получается *не* есть, то чувствуешь, что у тебя сила и власть. О да, я смогла! Я могу не есть вообще! Ужасно говорить, но когда я гуляю по три часа, то специально могу ходить мимо ресторанов, заглядывать в окна. Я тогда думаю: «Вы все лузеры. Я могу контролировать свой голод, я могу остановиться и не есть вообще. А вы тут сидите и едите».

Человек устроен так, что чем меньше он ест, тем медленнее метаболизм. Значит, чем меньше ешь, тем быстрее толстеешь. Если не есть неделю, а потом есть, а потом опять неделю не есть, и так много месяцев, то вес наберешь моментально. А в обычном режиме на это потребовалось бы много месяцев. Между диетой и расстройством пищевого поведения огромная разница. Диета нужна, чтобы выглядеть лучше. А при РПП ты выглядишь плохо.

Внутренне я не согласна с Лолой. Я почерпнула из книг иные знания.

— У меня другой опыт и другая информация. Иногда человек может выглядеть отлично, но он так зациклен на своей внешности, что постоянно сконцентрирован на еде — что и как ест, сколько пьет, достаточно ли занимается спортом. Вся его жизнь крутится вокруг внешности.

Это называется «физический перфекционизм». Я о нем узнала, когда мы работали над мультфильмом «Что такое красота?». Это постоянное желание стать лучше. Еще чуть-чуть — и будет просто отлично. Чуть меньше весить, чуть увеличить глаза, чуть уменьшить нос, ноги бы не такие короткие. И вот уже человек бо́льшую часть своей сознательной жизни проводит в неприятии себя.

Он недоволен отражением в зеркале и редко хочет в него смотреться. Ему не нравится, как он выглядит в одежде. Он серьезно подчищает свои фотографии, переснимает по сто раз, ретуширует и редактирует.

Существующие в обществе стандарты красоты способствуют развитию физического перфекционизма. Именно он очень распространен среди молодежи. Подростки и молодые люди

часто улучшают свое изображение, прежде чем выложить его в Сеть; они нередко запрещают отмечать себя на групповых фото. Сколько случается ссор из-за того, что кто-то выложил общую фотографию, не согласовав это с остальными!

Потому что «ты же видишь, какая я там страшная». Не настаиваю, что физический перфекционизм обязательно приводит к РПП. Возможно, они друг с другом никак не связаны. Но они лежат в одном поле.

— Я много об этом читала. Анорексия — психиатрический диагноз с самым большим коэффициентом смертности. Больше всего людей, страдающих от психических заболеваний, умирают именно из-за анорексии — в два раза чаще, чем от шизофрении, и в три раза чаще, чем от биполярного расстройства. Поэтому тут речь не о том, чтобы выглядеть идеально, как при физическом перфекционизме. А о том, чтобы выглядеть больным.

— Но если у человека дисморфия, он не может объективно оценить свою внешность. Он может нравиться себе в зеркале, но по сути быть на грани гибели.

— Мне всегда казалось, что я толстая. И дело не в весе, а в том, что я казалась себе недостаточно худой, чтобы просить о помощи. Мне надо было еще больше похудеть, чтобы обо мне начали беспокоиться. Я видела, что у меня еще остались бедра. А значит, никто не подумает, что у меня реально есть проблема. Значит, мне надо было еще сильнее худеть.

— Откуда, тебе кажется, возникла эта проблема?

— Когда твоя ценность мала, ты не веришь, что заслуживаешь хотя бы чего-то — внимания, еды, заботы. Плюс РПП ассоциируется с зависимостью. Ты так сильно привыкаешь не есть, что просто уже не можешь этого делать. Первый раз я голодала три дня. Я ехала из школы на велике и не помнила ничего, что было со мной за день. На английском это называется *brain fog* — «туман мозга». Я была так собой горда! К тому же анорексия и булимия так романтизированы! И хочется, чтобы это произошло с тобой.

— Прости, но ты не выглядишь анорексичной. Почему ты думаешь, что у тебя РПП?

— Расстройство пищевого поведения — это не только о еде. Можно есть регулярно, иметь нормальный вес, но страдать РПП. Оно — о структуре мыслей о еде и весе. Я просыпаюсь и думаю: «Мне надо поесть. Надо поесть. Ладно, я поем, но только арбуз. Я наемся, но фактически употреблю только воду. Но я пописаю — и опять буду голодной. Тогда я съем йогурт. Но я не могу проконтролировать, из чего он сделан. Я не знаю его состав и не понимаю, насколько он жирный. И тогда я решу, что не буду

завтракать, чтобы не пробудить аппетит. Но теперь я постоянно заставляю себя есть. Я говорю себе, что мне надо съесть *и* арбуз, *и* йогурт. И да, мне придется принять факт того, что я не знаю точно, сколько съела калорий.

— Как ты себя чувствуешь после еды?

— О-о-о, это самый ужасный момент. Я ем и погружаюсь в депрессию. После еды мне плохо, грустно.

— Когда это началось?

— В марте прошлого года, я точно не помню. Я много занималась спортом, потом начала записывать калории в специальном приложении. И чем дальше, тем сложнее было как есть, так и *не* есть. Я тогда не думала, что это проблема. В тот момент это не выглядело как проблема.

Я слушаю и ужасаюсь. Лола или не понимает, или не видит: именно в марте наши отношения с мужем стали разрушаться. Не связать два этих факта — наш конфликт и Лолино РПП — невозможно. Ситуация была просто ужасной. Я тогда чуть не сошла с ума. Я иногда даже думала, лучше бы он умер. Нет человека — нет проблемы.

— Совсем плохо стало позже, не могу вспомнить, когда именно. Наверное, в июне. Я постоянно смотрела на моделей, у которых анорексия. Мне хотелось быть еще худее, чем они. Я поделилась проблемой с другом — он очень умный и знает много интересного. Он сказал, что я просто ищу внимания других людей. И я поняла, что буду голодать так долго и так сильно, что вы все поймете, что у меня проблема. Я не привлекаю внимания, у меня и правда проблема.

Меня всегда называли паникершей, говорили, что я драматизирую и волнуюсь на пустом месте. Мне было важно показать, что это не шоу, а моя реальность. Мне с ней сложно. Но семья ничего не знала, а друзья отказывались принимать это серьезно. Франк, мой друг, который появлялся в моей жизни, только когда расходился с очередной подругой, был следующим, кому я рассказала о своих сложных отношениях с едой. Я сказала: «Мне кажется, у меня проблема. Я не ем. Не знаю почему». А он ничего не ответил. Мне было неудобно, мне было сложно обсуждать эту тему. И вдруг — никакого ответа вообще. Потом моя подруга среагировала так же, когда я ей рассказала. Точнее, никак не среагировала.

Еще одним триггером для Лолы стал разговор с бывшим бойфрендом. Он подкараулил ее на улице: «Я слышал, у тебя проблемы. Жизнь прекрасна, хватит заниматься фигней. Просто ешь и радуйся!» Когда слышишь такое от людей, которые были тебе дороги, начинаешь понимать: поддержать тебя не может

никто. Потому что не считает это важным. Ты не настолько важна, чтобы признать: у тебя может быть проблема.

— Я постоянно была злой. Мне казалось, что у папы тоже РПП, и меня бесило, что у него та же проблема, что и у меня, но обо мне никто не думает. Я серьезно считаю, что надо держаться подальше от культуры диет и точно не говорить об этом с другими, потому что вы никогда не знаете, что сейчас происходит с тем человеком.

У меня было пищевое отравление — я тогда еще вам сказала, что у меня реакция на рыбу, но на самом деле это было, в частности, потому, что я месяцами вообще не ела. Тогда все было для меня триггером. У тебя в гостях была подруга, я спустилась к вам, и она сказала: «О, ты наверняка похудеешь. Это плюс отравления. Лучший способ прийти в форму». Моя первая мысль была о том, что я не выгляжу больной, раз она так говорит. Я явно в порядке, раз она делает такие замечания. Если бы я выглядела больной, она бы никогда так не сказала.

Я сохранила альбом с четырьмястами фотографиями — именно они вдохновляли меня не есть. И такой же альбом с музыкой — она так или иначе тоже настраивала на это.

Лола практически избавилась от проблем с едой, когда уехала жить в Париж. Она начала есть десерты, перестала считать калории и постоянно думать о том, сколько чего можно съесть. Она часто звала меня переехать, и я об этом думала. «Париж — город свободы», — говорила Лола. Но мне казалось, свободнее Амстердама ничего не бывает.

Бодипозитив против анорексии

После этих разговоров я стала смотреть волком на всех, кто хоть как-то комментировал Лолину красоту. Близких заранее попросила: «Пожалуйста, не надо замечаний по поводу ее внешности». — «Да что можно плохого-то сказать? Она же красотка!» — «Вот этого и не надо».

Рассказывать всем о ее сложностях я не могла и не хотела. Но и просто замять вопрос было нельзя. Любая фраза в Лолином присутствии могла стать для нее опасным сигналом, спусковым крючком. При ней не надо говорить о ее прекрасной фигуре, что она ест как птичка, что она так здорово похудела. Не надо сравнивать себя с ней: «Вот поэтому я толстая, а Лола худая. Если бы ела как Лола, я бы тоже была худой». Не нужно вообще ничего ей говорить о ее внешности! В конце концов, обсуждать чужую внешность в целом неэтично, с какой стороны ни зайди.

Да, она красотка. Мне самой часто хочется ей об этом сказать, и я понимаю тех, кто это говорит, — к ним нет вопросов.

Много лет назад я плавала в бассейне турецкого отеля. Рядом плескался малыш — в нарукавниках и с надувным кругом. Думаю, он был с бабушкой. Ребенок был невероятно красивый — таких хочется фотографировать, приглашать в рекламные кампании, печатать их портреты на упаковках чипсов. И я не удержалась, хотя обычно не общаюсь с незнакомцами, особенно в бассейне: «С ума сойти, ну какой же он красивый!»

Я улыбнулась бабушке, но та вдруг резко ответила: «Господи, да обычный он, обычный». Я опешила — ожидала чего угодно, но не такой реакции. С чувством ужасной вины выбралась из воды и пошла к своему лежаку.

Только теперь я могу понять чувства той бабушки — начинает бросать в жар, когда каждый третий встречный говорит о красоте ребенка. Кто-то опасается, что это его испортит, что он возомнит о себе невесть что. А кто-то боится сглаза. Мне же страшно, что Лоле опять станет плохо.

Я теперь вообще за то, чтобы не отвешивать чужим детям комплименты и замечания. Ладно, сейчас Лола уже взрослая. Но в детстве им с Жасминой часто приходилось слышать от посторонних, что те думают, — просто так, без повода. Стоило им с папой выйти на улицу, и в очереди, в цветочном магазине, в трамвае обязательно кто-нибудь скажет: «Какая красивая девочка!» Или: «Какие невероятные глаза!» И все это — только о Лоле.

На первый взгляд кажется логичным: человек увидел

красивого ребенка и сделал комплимент. Но кому, кроме говорящего, это нужно? Никому! О Жасмине не сказали *ничего*, и это ей неприятно. Красоту Лолы отметили, но она не обрадовалась — ей обидно за сестру.

Сделавшему — с самыми добрыми намерениями — комплимент мои разглагольствования покажутся бредом: «Да что прицепилась-то, уж и сказать ничего нельзя?» Ну да, просто бросил фразу в трамвае и тут же забыл. А для девочек это была часть жизни. Такой сценарий повторялся, он определял их ролевые модели.

Конечно, не это стало основной причиной расстройства пищевого поведения Лолы. Но откуда оно вообще появляется? Я обратилась к Полине Тур — клиническому психологу и когнитивно-поведенческому психотерапевту.

— На появление РПП влияет большое количество факторов. Они воздействуют на взаимоотношения ребенка с собственным телом еще в дошкольном возрасте. В первую очередь это все связано с поведением родителей.

Это могут быть и их собственные отношения с их телом — обучение во многом происходит по принципу ролевой модели, и те мысли и послания, которые родители транслируют непосредственно своему ребенку, и их политика взаимоотношений со своим телом, и то, как они ее при этом продвигают.

Мы точно знаем: на образе тела негативно сказываются нездоровые отношения родителя с его телом, высокий уровень критики внешности ребенка, а также большое количество комментариев (и даже позитивных) по теме внешней привлекательности, веса, худобы и так далее.

То есть даже если родители вроде бы хвалят ребенка, прогностически их слова могут быть связаны с формированием в его сознании негативного образа его тела. Ощущение сверхзначимости собственной внешности приводит к убежденности в том, что именно от нее зависит, примут его или отвергнут; похвалят или он окажется нелюбим, неуспешен и так далее.

Постоянные (или почти постоянные) разговоры в присутствии ребенка о силе, внешности, весе знаменитостей; негативные или даже издевательские высказывания по поводу потери той или иной звездой формы, из-за чего она теперь выглядит отвратительно или не имеет права носить такие короткие юбки, в данном случае являются факторами риска.

Ребенок неизбежно сделает вывод: внешность — это нечто суперважное, от нее зависит его принятие и признание самыми

близкими и самыми важными для него людьми — родителями.

Конечно, Лолино РПП не следствие потока комплиментов или, напротив, критики и замечаний. Факторов может быть масса, и только самой Лоле вместе со специалистом предстоит их установить. Мне же сейчас остается только поддерживать и оберегать ее, когда она рядом.

Многие родители относятся к пищевым расстройствам у детей легкомысленно — насмехаются, подтрунивают, дразнят. И сами не понимают, как глубоко загоняют ребенка. Одни взрослые от страха перед анорексией и булимией высмеивают худобу — указывают ребенку на его «кожу да кости». Другие видят риск, напротив, в бодипозитиве и бесконтрольном поедании всего подряд.

Неверная интонация

Интонации — вот о чем надо говорить. Интонации и мимика. Забудьте о том, *что* вы говорите. Значительно важнее, *как* вы это говорите, что при этом делаете, какие движения совершаете телом и какая у вас мимика. Невербальная коммуникация запоминается значительно лучше, чем слова. Мы реагируем на нее активнее, а сказать об этом не можем. Вроде как «нечего» говорить. Вот собеседник отвернулся, махнул рукой, закатил глаза. Вы усмехнулись. Как-то презрительно посмотрели…

В нашей культуре взгляды, мимика, жесты не попадают в категорию того, на что можно обидеться или дать обратную связь. Попробуйте прокомментировать невербальную коммуникацию своих родственников. Часто вы услышите: «Да я вообще молчал», или «Я тебе вообще ничего не сказала», или «Что ты ко всему придираешься?!».

Да, указать на слова значительно проще — их как минимум можно запомнить и повторить. Невербальная коммуникация и интонации способны обидеть не меньше, чем слова, а говорить об этом не принято. На них сложно указать, за них сложно спросить. «Вот что ты сейчас плечом повел?» — спрашивает жена. «Как?» — насмешливо интересуется муж. И правда, плечом, что ли, уже повести нельзя? Однако это можно сделать так, что никакие слова будут не нужны.

Жесты, мимику, интонации очень сложно контролировать. Микродвижения занимают доли секунды и совершаются неосознанно. Чаще всего человек даже не знает, что их совершает, — просто не замечает. Мы не видим себя со стороны, поэтому нам сложно отследить эти действия. Однако именно они, мне кажется, являются самой частой причиной конфликтов.

Если бы те же слова прозвучали при другом повороте головы, взгляде и тоне, их эффект был бы совершенно иным. Я смогла заметить подобные свои жесты, когда увидела себя на видео.

Вот мы за столом. Мира что-то говорит, а я молчу, но всем видом обесцениваю ее слова. Как мне стыдно, что это видят другие, и как жаль, что я так себя веду! Неважно, *что* я сказала или не сказала, важно, *как* я себя вела.

Однажды и муж увидел себя на видео в моих соцсетях. Даже не увидел — услышал, как говорит с детьми, и ужаснулся: «Как же я строго говорю!» Строго? Да это самое милое видео с тобой из тех, что у меня есть. Обычно ты говоришь с еще большим нажимом.

В тот момент я пожалела, что не могу ему показать, как он ругается с детьми или со мной. Это многое решило бы в нашей жизни. И еще я жалею, что нет таких видео и с моим участием. Наверное, они могли бы многому меня научить.

Лола вспоминает:

— Я помню, мне было очень плохо. Я сидела на диване, смотрела кино в полной темноте. Тут ты вбежала и начала размахивать у меня перед носом моим телефоном и что-то кричать про папу.

Да, помню ту жуткую историю. Просто невероятная ссора и мое ужасное разочарование в муже. Меня так накрыли эмоции, что я не могла прийти в себя. Его поступок тогда был для меня страшным предательством. Почему я размахивала перед Лолой ее телефоном, я не помню. Скорее всего, он просто почему-то оказался у меня в руках, а я ходила по комнате, жестикулировала и ругалась.

Я практически никогда не создаю ситуаций, в которых дети могли бы оказаться при таких сценах, но в тот раз я уже ни о чем думать не могла. Да и Лола была взрослой и знала о затяжном конфликте дома.

— О да, это была ужасная ситуация. Она меня просто добила, — говорю я.

Но и Лола не помнит, что именно я говорила, в чем была причина конфликта между мной и мужем. Она помнит, как я размахивала перед ней ее телефоном и что-то яростно выкрикивала. Я извинилась за свое поведение:

— Мне очень жаль, что я так ворвалась в твой киношный вечер. Я была просто не в себе. Мне еще никогда не было так плохо.

Лола кивает, говорит, что все понимает, но просто тогда испугалась. А потом, когда мы с мужем ушли из дома, она поднялась к спящей Мире и лежала с ней рядом на полу. Лола опасалась, что Мира проснется и тоже испугается.

Я поблагодарила Лолу за заботу о сестре и постаралась сама не утонуть в чувстве вины. И тут же подумала: «Как возможно, чтобы всего одна сцена из нашей супружеской жизни стала для нее такой значимой?»

— Но дальше было хуже. Я два дня погрустила, а потом пришла к тебе. Ты сидела на кухне, работала. Я тебе сказала, что все это пережила, но заслуживаю извинений. А ты начала очень жестко со мной говорить, перечисляла, сколько ты всего для меня сделала. И тогда я поняла, что ты на самом деле меня не любишь. Ты делала это все просто потому, что должна, а не потому, что хотела. Вот это было очень плохо.

По тому, как Лола говорит, как не смотрит на меня, по ее невербальной коммуникации я вижу: именно к этой части она подводила меня все пять часов нашего разговора.

Это произошло год назад. Она год молчала? Теперь мне понятно, почему с заставки на ее компьютере однажды исчезли мы с Мирой, а на экране телефона в тот же день появилось фото Нигины. Понятно, почему Лола тогда так от меня отдалилась, почему ее реакции стали такими жесткими.

— Лола, а ты помнишь, что было между моей ссорой с папой и этим разговором на кухне?

— Что?

— Помнишь, что было с Жасминой? По какому поводу я вообще тебе все это сказала?

Вижу — не помнит. Для нее этого не было. Зато для меня было. И та ситуация оказалась для меня значимой.

Спустя три дня после того конфликта с мужем мы втроем — я, Жасмина и Лола — обсуждали Лолин переезд в Париж: говорили, как не представляем жизни без Лолы и как будем по ней скучать.

И тут абсолютно неожиданно Лола, молчавшая все время разговора, включила резкий тон, накричала на сестру, что та заставляет ее чувствовать вину, и волком посмотрела на меня. Я попыталась защитить Жасмину — она-то вообще не понимала, что происходит. Такое поведение Лоле не свойственно, и я не могла понять, какую струну и чем мы зацепили.

Лола захлопнула компьютер, вскочила, толкнула стул, схватила телефон и сумку и умчалась, выкрикивая через плечо какие-то слова, разобрать которые было невозможно. Мы с Жасминой переглянулись.

— Что это было? — Жасмина тоже не поняла.

Мы обе расстроены и решаем пока не думать о случившемся.

Час спустя пишу Лоле: «Лолик, ты когда вернешься?»

Она отвечает градом сообщений, каждое из которых начинается со слов «как ты смеешь». Нет, домой она вообще не придет. И дальше опять: «Как ты смеешь?» В глазах у меня потемнело, и я даже не помню, что было дальше.

Как я смею? Ты вообще в себе? Ты орала посреди комнаты, я, несмотря ни на что, написала тебе доброе сообщение, а ты спрашиваешь, как я смею?!

Это истерика. Я не буду на нее реагировать. Такое поведение для Лолы не норма. Она так себя обычно не ведет. Значит, за всем этим что-то стоит. Мы разберемся. «Лолик, возвращайся, обсудим», — пишу я и иду спать.

На следующий день Лола со мной не разговаривает. Кивает,

односложно здоровается, уходит. Все очень поверхностно. Я жду. И вот наконец наступил день, который Лола помнит и о котором мне только что рассказала.

Тогда она спустилась на кухню, сказала, что «простила меня», и предложила мне попросить у нее прощения. Она имела в виду мою недавнюю истерику с телефоном у нее в комнате, но я думала совсем о другом — о вчерашнем вечере!

Мне-то за что извиняться? За то, что мы с Жасминой говорили, как будем по ней скучать? За то, что после этого я попросила ее вернуться домой и предложила обсудить со мной, что ее беспокоит? Причем после потока ее сообщений, начинающихся со слов «как ты смеешь»?!

И меня понесло: «Это как *ты* смеешь?» Ты писала мне, как я смею?! Как ты вообще смеешь так со мной разговаривать — я всю твою жизнь сделала лучше. Где бы ты вообще была сейчас, если бы меня не было? Если бы я не появилась в твоей жизни, ты бы сидела сейчас с двумя майками и одной парой джинсов, возвращалась домой в девять вечера и ходила в шахматный кружок.

— Лола, это была реакция на твои сообщения и на сцену с Жасминой. Ты вообще это понимаешь?

— Боже мой! Я же про другое говорила! Я говорила про сцену с папой и с телефоном.

— Ага, только сцена с папой была неделей раньше. А после нее была сцена с Жасминой, а потом ты ушла из дома на ночь и неделю со мной не разговаривала.

Лола не помнит. Это вообще возможно? В ее голове все по-другому: я поругалась с папой, влетела к ней, размахивая телефоном, потом ушла спать, а на следующий день наговорила ей гадостей о том, какой обузой она была для меня все эти годы. Она выстроила такую последовательность событий и каким-то образом исключила из этой хронологии конфликт с Жасминой. Получилось, что Лола услышала то, чего всегда опасалась.

— Лола, даже если бы я тебя родила, после таких сообщений по телефону я бы сказала тебе то же самое. Твои слова звучали очень жестко.

— Да, теперь я понимаю. Я тогда была ужасно напугана переездом в Париж. А все вокруг только и говорили, как будут скучать. Все говорили о своих чувствах, и никто не думал о моих. И потом Жасмина сказала, что это она должна переехать, это *она* всегда хотела жить в другой стране. И я почувствовала в ее словах ложь. Она говорит, что скучает, а на самом деле просто мне завидует. Зачем же обманывать?

— Она и завидовала, и скучала. Можно чувствовать все сразу.

— Да, я понимаю. Теперь я понимаю.

Как можно совершенно неправильно все понять и получить подтверждение своим фантазиям вот так, из ничего? Как можно обоюдно бояться, будто за проявлениями любви на самом деле ничего не стоит? Как можно глупо молчать, когда есть такие важные вопросы? И как сложно говорить хоть что-нибудь, когда боишься потерять.

— Лола, пожалуйста, обещай мне, что ты не будешь больше ждать целый год, чтобы обсудить ситуации, которые тебя беспокоят.

— Да, я очень постараюсь. Я над этим работаю.

На следующий день на экране Лолиного телефона появилась фотография Миры и Каи.

Эпилог

Я еду в машине с новыми знакомыми. Один из них обмолвился, что его уже во взрослом возрасте усыновил мужчина. Они так договорились. Они были близкими людьми, имелись еще какие-то причины. В общем, усыновил — деталей я не знаю. Я хватаюсь за это слово.

— А такое возможно — усыновить взрослого? Мне тоже надо.

— Если это взрослый человек, он может, например, сказать врачу, что в случае каких-то определенных ситуаций разрешает тебе принимать за него решение.

— Но мне не для врача. Мне надо, чтобы она официально была моей дочерью.

— Если ей восемнадцать, это уже невозможно. Да и зачем?

— Я недавно ездила в Россию, мне в ковидные времена нужно было сделать срочную визу членам семьи, у которых нет российского гражданства. А у моей старшей дочери его нет. И я не смогла сделать визу, потому что на самом деле она мне никто.

— Ради визы удочерять?

Они не понимают. Им кажется, есть только вопросы с врачами и документами. И они предлагают мне варианты решения визовых вопросов. Они не понимают, что можно просто хотеть быть официально мамой. Да, помимо всяких «а что, если», — просто быть мамой и на бумаге тоже.

Я спросила Лолу. Она тоже хочет быть моей дочерью официально. Теперь на это даже не нужно согласие мужа. Ей восемнадцать, почти девятнадцать. Есть она, и есть я. И я хочу быть ее мамой. И не только в сердце.

Попутчики говорят, что это невозможно, что совершеннолетнюю девушку нельзя удочерить. Но это же ерунда! У вас же есть мама, и у меня есть мама, значит, у нее тоже может быть мама.

— Надо лишать прав ее настоящую маму.

— Я ее настоящая мама, другой мамы нет, — отвечаю я с раздражением. И тогда они дают мне какой-то телефонный номер.

Завтра, завтра я позвоню по этому телефону. И все-все спрошу. Потому что мама у Лолы есть. И это — я.

МИФ Детство

Подписывайтесь на полезные книжные письма со скидками и подарками: mif.to/d-letter

Все книги для детей и родителей на одной странице: mif.to/deti

#mifdetstvo

Над книгой работали

Руководитель редакционной группы *Анна Сиваева*
Ответственные редакторы *Анна Штерн, Вера Александрова*
Художественный редактор *Татьяна Сырникова*
Литературные редакторы *Елена Никитина, Мария Мельниченко, Екатерина Дронова*
Арт-директор *Елизавета Краснова*
Иллюстрация на обложке *Евдокия Гасумян*
Дизайн обложки *Елизавета Краснова*
Корректоры *Светлана Липовицкая, Дарья Ращупкина, Татьяна Князева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией Webkniga.ru, 2023

notes

Примечания

1

Эрмитаж Амстердам (нидерл. Hermitage Amsterdam), или Эрмитаж на Амстеле (нидерл. Hermitage aan de Amstel), — музей и выставка на реке Амстел в Амстердаме. Филиал Эрмитажа в Санкт-Петербурге. *Прим. ред.*

2

TED Talks — лекции на разные темы под эгидой американского частного некоммерческого фонда TED (от англ. technology, entertainment, design — «технологии, развлечения, дизайн»), известного ежегодными конференциями. Многие лекции записаны на видео и доступны в интернете. *Прим. ред.*

3

Винч Г. Первая психологическая помощь. М.: Попурри, 2014. *Прим. ред.*

Вдохновение (англ.). *Прим. ред.*

5

Сэндберг Ш. Не бойся действовать: женщина, работа и воля к лидерству. М.: Альпина Паблишер, 2014. *Прим. ред.*

6

Ремиш Н. Просто о важном. Вместе ищем ответы на сложные вопросы (серия «Про Миру и Гошу»). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. *Прим. ред.*

7

Фильм Ольги Синяевой, вышел в 2013 году. *Прим. ред.*

◊ Здесь и далее: название социальной сети, принадлежащей Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

9

Aesop («Эзоп») — австралийская марка гипоаллергенной натуральной косметики, известна с 1987 г. *Прим. ред.*

10

Фавазом Груози, ливано-итальянский специалист по черным алмазам, основал в 1993 г. фирму «Де Гризогоно». *Прим. ред.*

11

Парк Рембрандта — городской парк в Амстердаме. *Прим. ред.*

12

Прайор К. Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя. М.: Эксмо, 2020. *Прим. ред.*

13

Кон А. Наказание наградой. Что не так со школьными оценками, системами мотивации, похвалой и прочими взятками. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. *Прим. ред.*

14

Адичи Ч. Н. Половина желтого солнца. М.: Фантом Пресс, 2019. *Прим. ред.*

15

Ресторан в самом центре Москвы, на Тверском бульваре. *Прим. ред.*

16

Snapchat (англ. «моментальный чат») — мобильное приложение для обмена сообщениями с прикрепленными фото и видео. Особенность: контент доступен получателю на протяжении короткого времени. Около полумиллиона пользователей по миру, в том числе и в России (2022); популярен в основном у молодых девушек (до девятнадцати лет). *Прим. ред.*

17

Заведение одноименной сети ресторанов-пекарен. В России это «Хлеб насущный». *Прим. ред.*

18

Приватный пляж в живописном месте на побережье Сен-Тропе. *Прим. ред.*

19

Детектив «Бассейн» (реж. Ж. Дере, 1969). *Прим. ред.*

20

Rijksmuseum (Рейксмузеум) — Национальный музей истории искусства, один из самых больших музеев мира; занимает главное место на Музейной площади в Амстердаме. *Прим. ред.*

Управлять (англ.). *Прим. ред.*

22

Event-manager (англ.) — организатор праздников, в том числе и для частных лиц. *Прим. ред.*

23

Вам стоит кое-что обсудить (англ.). *Прим. ред.*

Посмотри (англ.). *Прим. ред.*

25

Массовое убийство в школе «Колумбайн» (штат Колорадо) в 1999 г., ставшей нарицательным наименованием терактов такого рода. Два ученика старших классов подготовили и совершили нападение с применением стрелкового оружия и самодельных взрывных устройств. Было убито 13 человек (12 детей, учитель), ранено — 23. Нападавшие покончили с собой. Сформировавшееся после одноименное террористическое международное молодежное движение в РФ внесено в официальный перечень террористических и экстремистских организаций. *Прим. ред.*

26

От англ. meme — единица значимой для культуры информации. *Прим. ред.*

27

Буквально «таблетка на утро». Гормональное средство, применяемое для экстренной посткоитальной контрацепции.

28

В Нидерландах употребление наркотиков относится к проблемам здравоохранения и не является преступлением, хотя легкие и тяжелые наркотики четко разграничены. Специальные заведения — кофешопы — имеют право легально продавать коноплю и продукты из нее при соблюдении определенных условий. Однако вне кофешопов (распространенных не по всей стране) любые операции даже с легкими наркотиками (ввоз/вывоз, продажа, хранение) считаются противозаконными. *Прим. ред.*

Буквально «первый укус» (англ.). *Прим. ред.*